

06/05/94 జి. శ్రీ మో నా రాయ డా య

# యోగాగ సర్వస్వము



1892

ప్రతులు

1000

లలితాఆర్డుప్రెస్  
విశాఖపట్నము - 1

ప్రతులకు  
వర్గ గణపతిశాస్త్రి  
జి కిర్లంపూడి  
విశాఖపట్నము  
530023

12/4/25  
9/4/25

## ప్రీతి క

మన భారత వర్షమున గీతలోను పురాణములలోను యోగము గూర్చి వివరింపబడినది. అన్ని పురాణములలో యోగమును గూర్చి తెలుపబడినది. యోగశిఖామణి, శాండిల్యోపనిషత్తు యోగతత్త్వోపనిషత్తు మొదలగు నుపనిషత్తులలోను యోగవిజ్ఞానము తెలుపబడినది. ఇంతేకాక ఘోరండ సంహిత శివసంహిత వతంజలి యోగదర్శనము హఠయోగ ప్రదీపిక మొదలగు గ్రంథములలో యోగమునిరూపింప బడినది.

వీని యన్నిటిని పరిశీలించి వానియాధారముగా ఈయోగ సర్వస్వము గూర్చి బడినది.

ఇంతేగాకుండ ప్రస్తుతములో అనుభవములో నున్న విషయములు గూడ ఇందు నిరూపింప బడినవి. ఇందు యోగము లేకుండ జ్ఞానమును, జ్ఞానము లేకుండ యోగమును ఉండవని నిరూపింప బడినది. యోగము వల్ల శరీరమును, జ్ఞానము వల్ల మనస్సు. పరిపక్వములై నపుడే జీవుడు పరిపూర్ణత పొందగలడు. అన్నిటికి మోక్షమే మమ పురుషార్థమనినది సిద్ధాంతమే. ఈ యోగములో అనేక నిద్రపురుషులు తమ అనుభవమును నిరూపించిరి.

అవియన్నియు ఇందు వీలై నంత సమగ్రముగా నిరూపింప బడినవి. ఇదివరలోనాచేత వతంజలి యోగదర్శనము అనువదింపబడి ప్రకటింప బడినది. అవతంజలి యోగమును రాజయోగముగా మనము గ్రహింపవచ్చును.

ఈ యోగసర్వస్వము పూర్వభాగముగాను వతంజలియోగము ఉత్తర భాగముగాను మనము తలప వచ్చును.

ఈ రెంటి వల్ల మనము పూర్ణ యోగమును గ్రహించి తెలిసికొందుము.

వీనిని సరిగా గ్రహించి ఈ శాస్త్రములో చెప్పినట్లు తెలిసి కొనుచు ఇందు సందేహము గలిగినచో అనుభవము పొందిన గురువులవల్ల గూడ తెలిసికొని సాధించుట మంచిది, అవసరముకూడ. ఇట్లు వీనిని గ్రహించి సాధకులు తమ లక్ష్యమును పొంది తరింతురుగాకయని ఆశించుచున్నాను.

విశాఖవట్నము

33 కిర్లంపూడి లేబాటు

530023

ఇట్లు

బుధ విధేయుడు

చర్ల గణపతిశాస్త్రి

# యోగ సర్వస్వము

విషయ సూచిక

వరుస నెం	పుట	వరుస నెం	పుట
1వ ప్రకరణము			
1 జ్ఞానయోగముల ప్రశంస	1	23 దంతధౌతి - జిహ్వకోధనము	43
2 నాడులు	17	24 కర్ణధౌతి	47
3 పిష్టచ్ఛక్రములు	21	25 హృదయ దండ వమన ధౌతులు	48
4 ప్రాణ వాయువులు	24	26 వస్త్రధౌతి	49
2వ ప్రకరణము			
		27 మూలకోధనము - బస్తి	50
5 యోగవిఘ్నములు	27	28 జల స్థల వస్తి	51
6 యోగభేదములు	28	29 నేతికర్మ - నౌలికర్మ	52
7 మంత్ర యోగము	29	30 శ్వాతికకర్మ - కపాలభాతి	53
8 లయ యోగము	30	ఆసనప్రకరణము	
9 రాజయోగ లక్షణము	31	31 సిద్ధాసనము	57
10 ఆరంభాద్యవస్థలు	31	32 పద్మాసనము	59
11 యోగాపాయులు	34	33 భద్రాసనము	60
12 యోగములు		34 ముక్తాసనము	61
13 యమనియమాదులు	35	35 వజ్రాసనము	"
14 హితోహారము	37	36 స్వస్తికాసనము	62
15 పథ్యాహారము	38	37 సింహాసనము	"
మూడవ ప్రకరణము			
		38 గోమూతాసనము	63
16 పిష్టికర్మలు	39	39 వీరాసనము	64
17 ధౌతులు - అంతర్ధౌతి	41	40 ధనురాసనము	
18 వారిసారము	41	41 శవాసనము	
19 అగ్నిసారము	42	42 గుప్తాసనము	65
20 బహిష్కరణ విధిప్రక్షాళనము	43	43 మత్స్యాసనము	
21 శంఖప్రక్షాళనము	44	44 మత్స్యేంద్రాసనము	
22 ఆహారము	45	45 గోరక్షాసనము	66



46 పశ్చిమోత్తాసనము

67 73 హలాసము

47 ఉత్కటాసనము

68 74 శీర్షాసనము

79

48 వంకటాసనము

" 75 శవాసనము

80

49 మయూరాసనము

69 76 యోగనిద్ర

50 కుక్కుటాసనము

51 కూర్మాసనము

70 ప్రాణాయామ వ్రకరణము

52 ఉత్తాన కూర్మాసనము

53 మండూకాసనము

" 77 తగిన కాలదేశములు

81

54 ఉత్తాన మండూకాసనము

71 78 మితాహారాదులు

84

55 వృక్షాసనము

79 నాడీశుద్ధి

85

56 గరుడాసనము

80 అష్టకుంభకములు

89

57 వృషాసనము

81 సగర్భప్రాణాయామము

58 శలభాసనము

72 82 నిగర్భ ప్రాణాయామము

91

59 మకరాసనము

83 కాలనియమము

91

60 ఉష్ఠాసనము

84 లాభములు

92

61 భుజంగాసనము

73 85 సూర్య భేదము

62 యోగాసనము

86 ఉజ్జయిని కుంభకము

63 ఉగ్రాసనము

74 87 శీతలీ కుంభకము

94

64 ఉత్థిత దక్షిణ పాదాసనము

75 88 భక్తిక కుంభకము

95

65 శలభాసనము

89 దర్దురీ(కప్పగంతు)భావము

97

66 ధనురాసనము

76 90 ప్రాణాయామ సిద్ధి ఫలాలు

97

67 పవనముక్తాసనము

91 నాడీశుద్ధికి శూచనలు

68 వజ్రాసనము

92 చీమప్రాకు భావము కండువు

69 పశ్చిమోత్తాసనము

77

(దురద)

98

70 సర్వాంగాసనము

93 భ్రామరి కుంభము

71 వివరీత కరణి

94 మూర్ఛ

100

72 అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము

95 స్థావిని

101

వరుస నెం	పుట	వరుస నెం	పుట
96 కేవలకుంభకము	101	వర్షధారణముద్ర	143
97 నాదములు	102	వృద్ధివీధారణ	144
98 అజప్నాజపము	103	అంభసీ(జల)	145
ముద్రా ప్రకరణము		అగ్నేయధారణ	
		వాయువీధారణ	146
99 ముద్రలు		ఆకాశధారణ	147
100 కల్పితా కల్పితసిద్ధులు	107	ఆశ్వినీధారణ	
101 మహాముద్ర	109	పాశినీ	148
102 నభోముద్ర	109	కాకినీ	
103 ఉడ్డియానము		మాతంగినీ	147
104 జాలంధరము	111	భుజంగినీ	
105 ప్రయోజనము	112	వ్యాధిముక్తి	153
106 మూలబంధము	113	ప్రత్యాహారము	154
107 మహాబంధము	114	ధ్యానము	155
108 మహావేధ	115	దేవగురుధ్యానము	159
109 భేదరీముద్ర	117	జ్యోతిర్ధ్యానము	160
110 మథనావస్థ	121	సూక్ష్మధ్యానము	160
111 వివరీత కరణి	124	సమాధి	161
112 యోనిముద్ర	125	ధ్యానయోగసమాధి	163
ఫలము	126	నాదయోగసమాధి	164
113 వ్రజోలి	127	రసనానందసమాధి	"
114 సహజోలి-అమరోలి	132	అయసిద్ధియోగము	168
115 అమరోలి	134	భక్తియోగ సమాధి	
116 శక్తి చాలనీముద్ర	135	రాజయోగ సమాధి	169

వరుస నెం

పుట

వరుస నెం

పుట

తాడాగి

140

ముద్రలు

మండూకి

భేచరి

171

శాంభవి

141

వాదాను -/

174

షణ్ముఖి

142

సంధానము

176

### విభూతి ప్రకరణము

143 సకల విషయ జ్ఞానము 179

144 ఇంద్రలోక " 179

145 ఆగ్నిలోక " ,,

146 సర్వలోక ,, ,,

147 యమలోక " 180

148 నిబుత్తి లోకాది ,, 180

149 మహాలాదిసత్కలోకజ్ఞానము 181

150 అతీతానాగత జ్ఞానము 182

151 సర్వజంతు రుత జ్ఞానము 182

152 పూర్వజన్మాది ,, ,,

153 కాయవ్యూహాది ,, ,,

154 సిద్ధి అకళగమనాది ,, 183

# యోగసర్వస్వము

హృదయకమలమధ్యే నిర్విశేషంనిరీహమ్  
హరిహరవిధివేద్యం యోగిభిర్ధ్యానగమ్యమ్  
జననమరణభీతిత్రభంశి సచ్చిత్వరూపమ్  
సకలభువనబీజంబ్రహ్మచై తన్యమీడే॥

హృదయపద్మమందు ఎటువంటి భేదములు లేక కామములు లేక బ్రహ్మ విష్ణుమహేశ్వరులచేత తెలియ దగినదై యోగులచేత ధ్యానములో బొంద దగినదై పుట్టుక చావు రోగసంసారభయముల భీతి పోగొట్టు సత్తుచిత్తు స్వరూపము గలిగి సకల లోకములకు మూలబీజమైన బ్రహ్మచై తన్యమును స్తుతింతును.

ఏకం జ్ఞానం నిత్యమాద్యంత కూవ్యమ్  
నాన్యత్కించి ద్వర్త తే వస్తు సత్యమ్॥

యద్భేదోఽస్మిన్నింద్రియోపాధినావై ।  
జ్ఞానస్యాయంఖాపతేనాన్యథై వ॥

నిత్యము మొదలు తుదిలేని జ్ఞానమెక్కడ కలదు. దానికంటె ఇంకొకటి ఏ కొంచమైన సత్య వస్తువు లేదు.

ఇంద్రియముల యుపాధిచేత ఈ జ్ఞానమందు ఆయా భేదములు కలుగుచున్నవి. వ్యవహారములలోనే గాని ఇంకొక విధముగా ఈ జ్ఞానమునకు ప్రకాశము లేదు. ఇది జ్ఞానమునకే గాని యింకొక దానికి ప్రకాశము లేదు.

విష్ణుర్నామ మహాయోగీ మహాభూతోమహాతపాః  
తత్త్వమార్గేయథా దీపో దృశ్యతే పురుషోత్తమః

తమారాధ్య జగన్నాథం ప్రణవత్య పితామహః  
పవ్రచ్చ యోగతత్త్వం మేఘాహి చాష్టాంగ సంయుతమ్



విష్ణువు అనేడి మహాయోగి గొప్పవాఁడు మహాతపస్సుచేసినవాడు. ఆ పురుషోత్తముండు తత్త్వ మార్గమందు దీపము వలెఁగను వట్టుచున్నాఁడు.

ఆ జగన్నాథునికి నమస్కరించి “నాకు ఆష్టాంగములతో, గూడిన యోగతత్త్వము చేప్పు” మని పితామహు డు ఆ విష్ణువును ఆరాధించి యడిగెను

తమువాచహృషీకేశో వక్ష్యామి శ్రుణుతత్త్వతః  
సర్వేశీవాః సుఖైర్దుఃఖైర్మాయా జాలేన వేష్టితాః॥

అప్పుడు పితామహునిగూర్చి ఇట్లు చెప్పెను “చెప్పెదను దానితత్త్వ మును వినుము. జీవులందఱు సుఖములతోను దుఃఖములతోను మాయాజాల ముతోను చుట్టుకొన బడియున్నారు.

అథభక్తా మరక్తోఽహం వక్ష్యేయోగానుశాసనమ్  
ఈశ్వరః సర్వభూతానా మాత్మముక్తి ప్రదాయకః

విష్ణుదేవుండిట్లు చెప్పుచున్నాడు. ఇంక భక్తులయందు ఆనురాగము కల నేను యోగాను శాసనమును చెప్పుదును. సమస్త ప్రాణులకు ఆత్మముక్తిని ప్రసాదించువాఁడు ఈశ్వరుడు.

త్యక్త్వా వివాదశీలానాం మతం దుర్జ్ఞా నహేతుకమ్  
అత్మజ్ఞానాయభూతానా మనన్య గతి చేతనామ్॥

చెడు జ్ఞానమునకు గారణమైన వివాదము చేయు స్వభావము గలవారి మతమును విడిచి ఇంకొక గతి బుద్ధిలేని ప్రాణులకు అత్మజ్ఞానము కలుగుటకై యోగానుసనము చెప్పుదును.

తేషాంముక్తి కరం మార్గంమాయాజాల నిర్కృంతనమ్  
జన్మమృత్యుజరావ్యాధి నాశనం పరమం పదమ్

ఆప్రాణులకు మాయాజాలమును తెగగొట్టునదియు జన్మను చావును మునలితనమును రోగములను నాశనము చేయునదియు ఈ ఆష్టాంగ యోమె గతిదే పరమస్థానము.

## యోగసర్వస్వము

సత్యం కేచిత్ ప్రశంసంతి తవః శౌచంతథావరే

క్షమాం కేచిత్ ప్రశంసంతి తథై వ సమమార్జనమ్

సత్యమును కొంతమంది ప్రశంసించుచున్నారు. కొందఱు తవస్సును కొందరు శుభమును కొందఱు ఓర్పును కొందరు సరియైన యార్జనమును ప్రశంసించుచున్నారు.

కేచిద్దానం ప్రశంసంతి పితృకర్మతథావరే

కేచిత్కర్మ ప్రశంసంతి కేచిద్వైరాగ్యముత్తమమ్

కొందఱు దానమును కొందఱు పితృదేవతల శ్రాద్ధకర్మను కొందఱు నిష్కాము కర్మను కొందఱు ఉత్తమ వైరాగ్యమును ప్రశంసించుదురు.

కేచిద్గృహస్థ కర్మాణి ప్రశంసంతి విచక్షణాః

అగ్ని హోత్రాదికం కర్మ ధర్మంకే చిత్పరం విదుః

కొందఱు విచక్షణులు గృహస్థధర్మకర్మలను కొందఱు అగ్ని హోత్రహోమాది కర్మలను ధర్మమును గొప్పవని యందురు.

మంత్రయోగం ప్రశంసంతి కేచిత్తీర్థాను సేవసమ్

వివం జహూ నుపాయాంస్తు ప్రవదంతి విముక్తయే

కొందరు మంత్ర యోగమును కొందఱు తీర్థయాత్రలను సేవించుటను ప్రశంసించుదురు. ఇట్లు విముక్తికై చాల యుపాయములను చెప్పుచున్నారు.

వివం వ్యవసితా లోకేకృత్యా కృత్య విదోజనాః

వ్యామోహేనచ గచ్ఛంతి విముక్తాః పాపకర్మభిః

ఇట్లు లోకములో ఏమి చేయవలసినవి ఏమి చేయ వలసినవి కావు ఈ సంగతులను తెలిసిన జనులు పాపకర్మలచేత విడుదల పొందినవారై వ్యామోహమునె పొందుచున్నారు.

నా నామార్గైస్తు దుష్ప్రపంచం కై వల్యం వరమంపదం

పతితాః శాస్త్ర జాలేషు ప్రజ్ఞయా తేన మోహితాః

ఇట్లు నానా మార్గములచేత వరమ వదలైన కై వల్యము పొందరానిది అనేక శాస్త్రజాలములందు వడిన ప్రజ్ఞ చేత మోహితులై యున్నారు.

యద్యత్ప్రత్యక్ష విషయం తదన్యన్నాస్తి చక్షతే

కుతః స్వర్గాదయః సంతీత్యన్యే నిశ్చితమావసాః॥

ఏదైతే ఇంద్రియములకుఁ బ్రత్యక్షముగాఁ గనిపించునో దానికంటె నింకొకటి లేదనిరి, స్వర్గాదు లెక్కడ ఉన్నవియుని కొందరు నిశ్చిత బుద్ధులై యున్నారు.

జ్ఞాన ప్రవాహ ఇత్యంతే శూన్యం కేచిత్పరం విదుః

ద్వావేవతత్త్వం మన్యం తేఽవరే ప్రకృతిపూరుషషా॥

జ్ఞానప్రవాహమే ఉన్నది చివర వరమ శూన్యమే అని కొందరంబురు కొందరు ప్రకృతి పురుషులు ఇద్ద రేతత్త్వముని మనస్సులో తలఁతురు.

అలోచ్య సర్వశాస్త్రాణి విచార్య చపునః పునః

ఇదమేకం సునిష్పన్నం యోగశాస్త్రం వరం మతమ్॥

సర్వశాస్త్రములను అలోచించి మాటి మాటికి విమర్శచేసి ఈ గొప్పరెవ యోగశాస్త్ర మొకట బాగుగా నిష్పన్నమైనది. ఇది గొప్పదని తలచబడినది.

శాస్త్రం వినాపి సంబోధ్యంగురవోఽపినశక్నుయుః

తస్మా త్పు దుర్లభతరం లభ్యం శాస్త్రమిదం మునే॥

శాస్త్రము లేకుండ గురువులు కూడఁ దెలియఁ జేయుటకు శక్తులు కాదు. కనుక మిగుల దుర్లభమైన శాస్త్రమే ఓమునీ పొందఁదగినది.

యావన్న లభ్యతే శాస్త్రః తావద్గాం వర్య టీద్యతిః

యదాసంలభ్యతే శాస్త్రం తదా సిద్ధిః కరే స్థితా

ఎంతవరకు శాస్త్రము దొరకదో అంతవరకు యతి భూమియందటఁ బర్యటన చేయవలెను. శాస్త్రము లభించిన పిదప కార్యసిద్ధి మన చేతిలోనున్నది.

నశాస్త్రేణ వినాసిద్ధిః దృష్టాచైవ జగత్త్రయే  
తస్మా న్నేకవదాకారం శాస్త్రదాకార మాప్నుయాత్

శాస్త్రము లేకుండ మూడులోకములందు కార్యసిద్ధి కనిపింపలేదు. కనుక మంత్రములను మేళన చేయువానిని శాస్త్రమును తెలుపు వానిని పొందవలెను. శాస్త్రము కూడ అను భవజ్ఞులు పరంపరగా చెప్పినదే గదా.

యస్మిన్ జ్ఞాతే సర్వమిదం, జ్ఞాత మిదం భవతి నిశ్చితమ్  
తస్మిన్ పరిశ్రమః కార్యః కి మన్మచ్చాస్త్ర భాషితమ్

ఏది తెలిసినచో ఇదంతయు నిశ్చయముగా దెలియునో దానియందు పరిశ్రమ చేయవలెను. ఇంక అన్యశాస్త్రముల సంగతి ఏల.

యోగశాస్త్రమిదం గోప్య మస్మాభిః పరిభాషితమ్  
సుఖక్రామ ప్రిదాతవ్యం తై ర్లోక్యేచ మహాత్మనే

ఈ యోగశాస్త్రము మాచే జెప్పబడినది. దీనిని గోప్యముగా ఉంచవలెను. మూడు లోకములలోను దానియందు శ్రద్ధగల మంచి భక్తునికి గొప్పయాత్మశక్తి గలవానికి మాత్రము ఇయ్యవలెను. శ్రద్ధలేని భక్తి లేని వానికి ఇది యిచ్చినచో వీనిని సరిగా సాధన చేయక, సరిగా సాధన చేయక పోవుట చేత ఫలితములను పొందక దీనిని నిందించి పరిహసించి తన కర్మ సాధనలో లోపమున్నదని తలచక ఇది సరియైనది కాదు ఫలింపదు అని ప్రచారముచేసి తనకు ఇతరులకు హాని కలుగఁజేయును గాన దీని నందఱకుఁ జెప్పక గోప్యముగా నుంచవలెనని చెప్పబడినది కాని యిది యెవరికిఁ జెప్పక పూర్తిగా గుప్తముగా ఉంచవలెనను నాశయము కాదు.

యద్భూతం యచ్ఛభవ్యం మూర్తామూర్తం తద్దైవచ  
సర్వమేవ జగదిదం వివృతం పరమాత్మని



ఏది పూర్వము, భావిలోను, ఆకారము కలదిగను ఆకారము లేనిదిగను  
ఉన్నదో అదియంతయు పరమాత్మయందు వివృతమై వ్యాప్తమైయున్నది.

వర్తతే సర్వభూ తేషు యథాకాశం సమంతతః  
తథాత్మాభ్యంతరే భాష్యే కార్యవర్గేషు నిత్యశః

అన్ని ప్రాణులందు అంతట ఆకాశమెట్లు ఉన్నదో అట్లే అన్నిటిలోపల  
వెలుపల అన్ని కార్యములందు ఆత్మకలదు.

తస్మాత్ప్రకాశతే వాయు ర్వాయోరగ్ని స్తోజలమ్  
ప్రకాశతేతతః వృద్ధీ కల్పనేయం స్థితా సతీ

ఆకాశమునుండి గాలి గాలి నుండి జ్యోతి జ్యోతినుండి ఈ జలము  
జలము నుండి భూమి కలిగినది ఈ చెప్పిన కల్పన సరియైయున్నది.

చైతన్యాత్సర్వ ముత్పన్నం జగదేతచ్ఛరాచరమ్  
అస్తిచేత్కల్పనేయం స్యాత్నాస్తిచేద చిన్మయమ్

చరాచరమైన ఈ జగత్తంతయు చైతన్యమునుండి పుట్టినది. ఈ కల్ప  
నయే లేనిచో అంతయు చిన్మయము కాకుండ జడమైయుండి యుండును.

వృద్ధీర్జీర్ణజలేషుగ్నా జలం మగ్నంచ తేజసి  
లీనంహయౌ తథా తేజో వ్యోమ్ని వాతోలయం యయా

భూమి విడిపోయి జలమందు లయించును జలము తేజస్సు నందు,  
తేజస్సు వాయువునందు వాయువు ఆకాశమందు, ఆకాశము ఆత్మయందు  
లయించును.

నిష్కలం నిర్మలం శాంతం సర్వాతీతం నిరామయమ్  
తదేవ జీవరూపేణ పుణ్యపాప ఫలై ర్యతమ్

పదునాఱు కళలు లేక దోషములు లేక అన్నింటిని అతీతించి రోగములు  
లేనిది పరమాత్మయే పుణ్యపాపములతో గూడినదై జీవరూపముగానున్నది.

వారివత్సురితం తస్మింస్తత్రాహంకృతి రుక్మితా  
పరిచాత్మక మఖాత్పిండం ధాతుబద్ధం గుణాత్మికమ్

అది నీరువలె స్ఫురించినది. దానియందు ఆహంకారము జయులుదేరి  
నది. ఆ జీవము పంచ భూతరూపమై రక్త మాంస మజ్జాస్థి చర్మరూప ధాతు  
పులచే బంధింపబడి సత్త్వర జప్తమో గుణముఅమయమై యున్నది.

కామక్రోధభయం చాపిమోహలోభమదా రజః  
జన్మమృత్యుశ్చకారృణ్యం శోకస్తంద్రాక్షుధా తృషా  
తృష్ణాలజ్జాభయందుఃఖం విషాదో హర్షఏవచ  
ఏతైర్దోషై ర్వినిర్ముక్తః సజీవః శివఉచ్యతే।

కోమము క్రోధము భయము మోహములు మదము రజస్సు జన్మ  
చావు దైన్యము శోకము సోమరితనము ఆకలి దప్పిక ఆశ సిగ్గు భీతి దుఃఖము  
విషాదము సంతోషము అను ఈ దోషములు లేనిచో జీవుడనబడును. పై  
దోషములు గలవాడు జీవుడని చెప్పబడుచున్నాడు.

యువావృద్ధోఽతి వృద్ధోవా వ్యాధితో దుర్బలోఽపి వా  
అభ్యాష్టాత్సిద్ధిమా ప్నోతి సర్వయోనిష్వతంద్రితః

యువకుడు (యువతి) వృద్ధుడు వృద్ధురాలు అతివృద్ధుడు అతివృద్ధు  
రాలు రోగిరాగిణి స్త్రీలు (బహిష్కారాండ్రయినపుడు చేయదు.) దుర్మలుడు  
దుర్బలురాలు అందరును అభ్యసించి సిద్ధి పొందెదరు.

తస్మాద్దోష వినాశార్థ ముపాయం కథయామి తే  
జ్ఞానం కే చిద్వదం త్యక్త కేవలం తన్న సిద్ధయే॥

కనుక పై దోషములు నశించుటకై నీకు ఉపాయము చెప్పెదను,  
కొందఱు ఈ దోషములు పోవుటకు జ్ఞానము కారణమని యిందు చెప్పెదరు  
కాని కేవలజ్ఞానము దోషనాశము ద్వారా సిద్ధికి ఉపయోగింపదు.

యోగహీనం కథంజ్ఞానం మోక్షదం భవతి ద్రువమ్  
యోగోహి జ్ఞానహీనస్తు న క్షమో మోక్ష కర్మణి.

యోగములేని జ్ఞానము తప్పక మోక్షము పొందించు మోక్షము నెట్లు  
ఇచ్చును. జ్ఞానములేని యోగము కూడ మోక్షము పొందించు కర్మయందు  
సమర్థమైనది కాదు.

జ్ఞానేనై న వినాయోగోన సిద్ధ్యతి కదాచన  
జన్మాంత రైశ్చ బహుభిర్యోగో జ్ఞానేన లభ్యతే॥

జ్ఞానము లేకుండ యోగమెప్పుడును సిద్ధింపదు చాల జన్మాంతరము  
లలో జ్ఞానముచేత యోగము లభించును.

యోగాత్ సంజాయతే జ్ఞానం జ్ఞానాద్యోగః ప్రవర్తతే।  
యోగజ్ఞానపరో నిత్యం సయోగీ న ప్రవిశ్యతి॥

జ్ఞానము యోగమువల్లను, జ్ఞానమువల్ల యోగమును ప్రవర్తించును.  
కనుక యోగజ్ఞానమునందు నిత్యమును ఆసక్తుడైన యోగి యెన్నటికిని  
నశించడు.

జ్ఞానం తు జన్మనై కేన యోగాదేవ ప్రజాయతే।  
తస్మాద్యోగాత్పర తరో నాస్తి మార్గస్తు మోక్షదః॥

ఒక జన్మలోనే యోగమువల్ల జ్ఞానము పుట్టును. కనుక మోక్ష  
మిచ్చునది యింకొకటి గొప్పది లేదు. కాని యోగాభ్యాసము చేయవలె  
నను బుద్ధియు జ్ఞానమువల్లనే కలుగును.

తస్మాత్ జ్ఞానంచ యోగంచ ముముక్షు ర్ద్వధమభ్యసేత్।  
అజ్ఞానాదేవ సంసారః జ్ఞానాదేవ విముచ్యతే॥

కనుక జ్ఞానమును యోగమును రెండును పరస్పర సహకారలై యుం  
డును. అందుచే ముముక్షువు రెండిటిని అభ్యసింపవలెను. అజ్ఞానమువల్లనే  
సంసారనాశమును జ్ఞానమువల్ల మోక్షమును కలుగును.

జ్ఞాననిష్ఠో విరక్తోఽపి ధర్మజ్ఞో విజితేంద్రియః।  
వినా దేహేన యోగేన నమోక్షం లభతే నరః॥

జ్ఞాననిష్ఠుడై విరక్తుడైనను ధర్మజ్ఞుడు ఇంద్రియములు జయిం

చినవాఁడైనను నరుడు దేహము యోగము లేకుండ మోక్షమును పొందఁడు.

అపక్వాః పరిపక్వాశ్చ దేహినో ద్వివిధాః స్మృతాః।

అపక్వా యోగహీనాస్తు పక్వా యోగేన దేహినః॥

జీవులు పరిపక్వము పొందనివారు పరిపక్వము పొందినవారు అని రెండు విధములు. యోగము లేనివారు అపరిపక్వులు. యోగముచేత జీవులు పరిపక్వులవుదురు.

సర్వో యోగాగ్నినా దేహో హ్య జడః శోకవర్జితః

జడస్తు పార్థివో జ్ఞేయో హ్యపక్వో దుఃఖదోభవేత్

సర్వదేహము యోగాగ్నిచే జడత్వము పోయినదై శోకము లేని దగును. యోగాగ్నిచే పరిపక్వము పొందని పృథివీ వికారమైన దేహము జడమగును. అది దుఃఖమును గూర్చును. యోగమనఁగా చిత్త వ్యాపారములను నిరోధించునది అనియు అది యమ నియమాసన ప్రత్యాహార ధ్యానధారణా సమాధులను ఎనిమిది యంగములతోఁ గూడినదని పూర్వ ఋషులును ఉపనిషత్తులును పతంజలియుఁ జెప్పిరి. సిద్ధి కలిగినను కలుగక పోయినను సమముగా నుండుట యోగమనియు, యోగమనఁగా విద్యుక్త కర్మలందుఁ గౌశలమనియు, సమత్వమే యోగమనియు భగవద్గీత చెప్పెను. చిత్తమును సరిగానుంచుట యన్నను చిత్త వ్యాపారములను నిరోధించుట యన్నను సిద్ధియైనను కాకున్నను సమముగా నుండుట యన్నను చివరకు అన్ని నిర్వచనములు ఒక భావములోనికి వచ్చుచున్నవి. ఈ యోగమువల్లనే రాజయోగము సిద్ధించును.

రజసో రేతసో యోగాత్ రాజయోగ ఇతి స్మృతం

అణిమాది పదంప్రప్య రాజతే రాజయోగతః

శక్తిశివయోగాత్ రాజయోగః సిద్ధ్యతి

గాయత్రి మంత్రమును ఉపదేశించు పెద్దలు ప్రాణానాయమ్య = ఆనఁగా ప్రాణాయము చేసి రోపలనే ఓం భూః ఓం భువః అను వ్యాహృ



తులు గాయత్రి మంత్రమును జపింపవలెననియు ప్రాణాయామధ్యానాదులతోఁ గూడినది కనుక “న గాయత్త్యాః పరం మంత్రమ్” గాయత్రికంటె గొప్ప మంత్రము లేదనియుఁ జెప్పిరి. దీనిని బట్టి గాయత్రి మంత్రము మననము చేయుటచే ప్రాణాయామ ధ్యానాదియుక్తముగా జపింపఁబడి ‘త్ర’ అనఁగా రక్షించునది అని దాని వృత్తృత్తివల్లను మనకు తెలియుచున్నది.

ధ్యానస్థోఽసౌ తథాప్యేవమింద్రియై ర్వివశో భవేత్  
తాని గాఢం నియమ్యాపి తథా ప్యన్తై ర్వివశో భవేత్

వీడు ధ్యానములో నున్నవాడే యయినను ఇంద్రియములచే వివశుఁడగును. ఆ ఇంద్రియముల నియమించినను ఇతర కారణముల చేత శీతాదులచేతఁ గామకోధాదులచేతను వివశుఁడగును.

శీతోష్ణ సుఖ దుఃఖాన్త్యైర్వ్యాధిభిర్మానసై స్తథా  
అన్త్యైర్నానావిధైర్జీవైః శస్త్రాగ్నిజల మారుతైః  
శరీరం వీడ్యతే తైస్త్వేచ్ఛత్తం సంక్షుభ్యతే తతః॥

చలి, వేడి, సుఖము, దుఃఖము మొదలగువానిచేతను అట్లే ఆయా రోగములచేతను మనోవ్యాధులచేతను ఇతరములగు వివిధ వృశ్చిక సర్ప వ్యాధిభాది జీవులచేతను ఆయా శస్త్రములు నిప్పు నీరు గాలులచేతను శరీరము బాధింపఁబడును. విదప మనస్సు క్షోభ పొందును. కోరికలను నిగ్రహించినచో మిగిలినవి నిగ్రహింపఁబడునని జ్ఞానులు, వేదాంతులు అయినను శరీరము ఇంద్రియములు బాధించునని దీని భావము. వానిని దృఢపఱచుకొనుటకొరకు యోగమవసరమని భావము. అసలు ? జన్మనకు జీపికి ఇంద్రియ సహిత శరీరము గలదు. ఆ శరీరమును నడపు ఆత్మయుఁ గలదు. రెండును పరస్పర పోషకములు. యోగులు యోగమునకు, వేదాంతులగు జ్ఞానులు జ్ఞానమునకు ప్రాధాన్యమునిత్తురు. రెండును ముఖ్యములే. జ్ఞానులు మనస్సును నిగ్రహించినను శరీరమును దృష్టిలో నుంచుకొనక శరీరగతరోగ స్థైల్యాదులచే బాధపడుదురు. యోగులగువారు శరీరమును నిగ్రహించినను మానసిక కారూదులకు ఆడఁబర ప్రలోభాదు

లకును లోనగుచున్నారు. వీరు ఏకదేశ శక్తిని పొందినవారే. నిజమైన జ్ఞానులు యోగులుగను, జ్ఞానులుగను ఉందురు. నిజమైన యోగులు జ్ఞానులుగను నుందురు. అట్లుండని వారు నిజమైన జ్ఞానులును గారు, యోగులుగారు. కాని సాధనలో జ్ఞానులు జ్ఞానమునకును, యోగులు హఠాది యోగమునకును ప్రాధాన్యము నిచ్చెదరు. యోగులన్నను, జ్ఞానులన్నను వాస్తవమునకు ఒకటే అని అన్నిటిలోని రహస్యము గ్రహింపవలెను. ఈ దృష్టితోనే యిందులో యోగమునకు ప్రాధాన్యమియబడినది.

తథా ప్రాణవిపత్తౌ క్షోభమా యాతి మారుతః  
తతో దుఃఖశతై ర్వాప్యప్తం చిత్తం భవేన్నృణామ్

అట్లే ప్రాణహాని కలిగినపుడు ప్రాణవాయుము క్షోభమును పొందును. పిదప అనేక దుఃఖములతో నిండి నరుల మనస్సు క్షోభపడును.

దేహవసానసమయే చిత్తేయద్య ద్విభావయేత్  
తత్తదేవ భవేజ్జీవ ఇత్యేవం జన్మకారణమ్

దేహము విడచు చివర సమయమున నరుడు దేనిదేనిని భావించునో ఆ భావముల ప్రకారమే జీవుడుగా ఆ భావములను తీర్చుకొనుటకు జన్మించును. ఇదే జన్మకు కారణము. ఏ భావములను భావించనపుడు ఆ భావములను తీర్చుకొననవసరము లేదు. జన్మింపడు ముక్తి పొందునని భావము. యోగసాధనఁ బట్టి దేహాంత సమయమున శారీరక బాధలుండవు కాన శాంతితో ఇతర గ్రామమునకు పోవుచున్నవాడువలె ఈ శరీరమును విడచునని భావము.

పిపీలికా యథా లగ్నాదేహే ధ్యానా ద్విముచ్యతే  
అసౌ వృశ్చిక్లేరద్వో దేహాంతేవా కథం సుఖీ

చీమ శరీరముపై ని ప్రాకినపుడు ధ్యానములో అది ప్రాకుచున్నపుడు తెలియకపోవచ్చును. కాని ఈ జీవుడు త్రేళ్ళు మొదలగువానిచే కలువఁ బడినపుడు దేహము చివరను గూడ ఎట్లు సుఖవంతుడగును. ఇది మిడి

మిడి జ్ఞానమున్నవాని సంగతి యని గ్రహింపవలెను. మిడిమిడి సాధన  
వేయు యోగికి గూడ ఇదే యవస్థయని రహస్యము.

తస్మాన్మాథా నజానంతి మిథ్యా తర్కేణ వేషితాః  
అహం కృతిర్యదాయస్య నష్టా భవతి, తస్యవై  
దేహస్త్వ పి భవేన్నష్టో వ్యాధయశ్చాస్య కింపునః  
జలాగ్ని శస్త్రఖాతాది బాధాతస్య న భవిష్యతి

కాని సరికాని తర్కముచేతఁ జుట్టుకొనఁబడిన మూఢులిది యెఱుఁగరు.  
ఎప్పుడైతే అహంకారము నశించునో అప్పుడు వాని దేహము నశించినట్లు  
గును. దానినిబట్టి రోగములును కలుగనే కలుగవు. ఇంక శస్త్ర జలాగ్నులు  
మొదలగువానివల్ల బాధ ఎట్లు కలుగును కలుగవు.

యదాయదాఽపరిక్షితా పుష్టాచాహం కృతిర్భవేత్  
తమనేనాస్య నశ్యంతి ప్రవర్తంతే రుగాదయః

ఎప్పుడెప్పుడు క్షీణింపక యహంకారము పెరుగునో అప్పుడు వాని  
సాధనలు నశించును రోగాదులు ప్రవర్తించును.

కారణేన వినాకార్యం నకదాచన విద్యతే  
అహంకారం వినాతద్వద్దేహే దుఃఖం కథం భవేత్

కారణము లేకుండ కార్యమెప్పుడును కలుగదు గదా. అహంకారమే  
లేనప్పుడు అహంకారమువల్ల వచ్చు దుఃఖాదులెట్లు గలుగును.

ఇంద్రియాణి మనోబుద్ధిః కామక్రోధాదికం జితమ్  
తేనైవ విజితం సర్వం నాసౌ కేనాపి బాధ్యతే

ఇంద్రియములును మనస్సును బుద్ధియు కామక్రోధాదులును జయిం  
పఁ బడినవి గదా. దానిచే ఆ యింద్రియ జయముచేతనే సర్వము జయిం  
పఁ బడినది. ఇంక జీవుఁడు దేనిచేత బాధింపఁబడును.

మహాభూతాని తత్త్వాని సంహృతాని క్రమేణచ  
పప్తధాతుమయో దేహో దగ్ధో యోగాగ్నినా శనైః

పంచమహాభూతములు వాని తత్త్వములును క్రమముగా సంహరింపఁ బడినవి కనుక రక్తమాంసమజ్జాసీ స్నాయు చర్మాది సప్త ధాతులమయ మైన దేహము యోగాగ్నిచే మెల్ల గా భస్మమైపోవును.

వ్యాధయస్తస్య నశ్యంతి చేదఖాతాది కాస్తథా  
దేహీవ దృశ్యతే దగ్ధ కర్పూర వత్స్వయమ్.

వానికి వ్యాధులు చేదఖాతాదులును (దెబ్బలు ప్రణాదులును) నశించి పోవును. తగులఁబడిపోవు కర్పూరమువలె స్వయముగా దేహీవలెఁ గనిపించును. వాని దేహము కర్పూరమువలె హరించిపోవునని తెలియునది.

చిత్తం ప్రాణేన సంబద్ధం నబాధ్యం జాయతే మనః  
తస్మాత్తస్య జయోపాయః ప్రాణ ఏవహి నాన్యథా

చిత్తము ప్రాణముతో చక్కఁగా బంధింపఁబడును. అప్పుడు మనస్సు బాధింపఁదగినదిగాఁ గాదు. కాన ఆ మనస్సును జయించు ఉపాయము ప్రాణమే కాని మఱొకటి కాదు.

నాసౌ మరణమాయాతి పునర్యోగబలేన తు  
హరేన మృతఏవాసౌ మృతస్య మరణం కుతః

ఇతఁడు యోగశక్తిచేతనైతే శక్తివంతుఁడగును కాన మరణమును పొందఁడు. హఠయోగముచేత ఇంద్రియేచ్ఛాదులను చంపుకొన్నవాఁడె కనుక ఇతనికి చచ్చినవానికి మరల మరణమెట్లు కలుగును. జితేంద్రియుఁడు గాన కామక్రోధాదియుక్త శరీరమును చంపుకొన్నవాడు మృతి పొందఁడు.

మరణం యత్ర సర్వేషాం తత్రాసౌ పరిజీవతి  
యత్రజీవంతి మూఢాస్తు తత్రాసౌ మృత ఏవహి॥

ఏ విషయ భోగములకు వశులై పోయిన లోకులు జ్ఞానయోగములో చని పోయి యుందురు అనగా వానిని గ్రహింపరో ఆ విషయములలో భోగ వశుఁడు గాని యితడు జ్ఞానాదులతో జీవించియుండును. ఏ కామభోగము



లలో ఏ మూడులు జీవించి దానికి వశులై యుందురో వారిలో యోగి మృతుడై అనఁగా వానికి వశుడు గాక యుండును.

విరక్తా జ్ఞానీనశ్చన్యే దేహేన విజితాః సదా

తే కథం యోగినస్సూర్యా మాంసపిండాః కుదేహినః

విరక్తులైన యితర జ్ఞానులు దేహముచే జయింపఁబడి యుండువారు ఆ మాంసపిండములు కలిగి దేహము కలవారు యోగులెట్లగుదురు. కేవల శుష్క జ్ఞానము కలిగి దేహేంద్రియములకు వశులయిన అపరిపక్వ జ్ఞానుల విషయముగా ఈ వచనము చెప్పఁబడినదని తెలియవలెను.

నా స్తిమాయా సమఃపాశో నా స్తియోగాత్పరం బలమ్

నా స్తిజ్ఞానాత్పరో బంధుర్నాహంకారా త్పరో రిభుః

మాయతో అనఁగా అజ్ఞానముతో సమానమైన పాశములేదు యోగము కంటె గొప్పదైన బలము లేదు. జ్ఞానముకంటె గొప్ప బంధువులేడు. అహంకారముకంటె గొప్ప శత్రువు లేడు.

అభ్యాసాత్కాది వర్ణానాం యథా శాస్త్రాణి బోధయేత్

తథాయోగం సమాసాద్య తత్త్వజ్ఞానం చ లభ్యతే

అ ఆ లు క ఖ గ ఘ మొదలగు వర్ణములను అభ్యసించుటవల్ల శాస్త్రములనే తెలిసికొనుచున్నట్లు యోగసాధనవల్లఁ గ్రమముగా తత్త్వజ్ఞానము లభించును.

పూర్వజన్మ కృతాభ్యాసా త్పత్వరం ఫలమశ్నుతే

ఏతదేవహి విశ్లేయం తత్కాకమత ముచ్యతే

ఈ జన్మలో ఏమియు చేయకపోయినను పూర్వ జన్మలలో చేసిన యభ్యాసముల వలన నరుడు ఫలము వెంటనే పొందును ఇదే తెలిసికొన గలెను. దానినె కాకమతమందురు.

నా స్తి కాకమతాదన్యదభ్యాసాఖ్య మతః పరమ్

తేనైవప్రాప్యజేముక్తి ర్నాన్యథా శివభాషితమ్

ఈ కాకమతము కంటె అభ్యాసమును పేరు గలది యింకొకటి లేదు. దానిచేతనే ముక్తి కలుగు. శివుని భాషితము ఇంకొక రకముగాఁ గాదు.

దేహంతే కిం భవేజ్జన్మ తన్నజానంతి మానవాః  
తస్మాత్ జ్ఞానం చ వైరాగ్యం జీవస్య కేవలం శ్రమః

దేహము విడుచునపుడు ఆ మానవులు ఏ జన్మ కలుగునో ఎఱుగరు కనుక జ్ఞానమును వైరాగ్యమును జీవునికి కేవలము శ్రమమే. ఇది యోగ శిఖ 32-వాక్యము. ఇది కేవలము లౌకికజ్ఞానము మాటలలో వైరాగ్యము కలవారి విషయము. జీవులు తాము చేసిన పుణ్యపాప కర్మలను బట్టి ఆయా జన్మలను పొందుదురు. సరియైన వైరాగ్యము కలిగినచో కామ క్రోధాదులు నశించును గాన ఇంక జన్మయే కలుగదు. కావుననే రమణీయ చరణాః రమణీయాం యోనిం కపూయచరణాః కపూయాం యోనిం ప్రపద్యంతే. శ్వయోనిం వా ఛండాల యోనిం వా అని యుపనిషత్తు చెప్పుచున్నది. పవిత్రాచరణ కలవారు పవిత్ర జన్మను దుష్టాచరణ కలవారు కుక్కగానో చండాలుడుగానో పుట్టుదురు." అని

జ్ఞాతం యేన నిజం రూపం కైవల్యం పరమం పదమ్  
నిష్కలం నిర్మలం సాక్షాత్సచ్చిదానంద రూపకమ్

ఎవడైతే తన నిజ స్వరూపమైన శుద్ధాత్మ రూపమైన కేవల పరమ పదమును నిష్కలము నిర్మలమును సాక్షాత్తు సచ్చిదానంద రూపమును పొందునో వాఁడు ముక్తుఁడు.

ఉత్పత్తి స్థితిసంహార స్ఫూర్తిజ్ఞాన వివర్జితమ్  
ఏతత్ జ్ఞానమితి ప్రోక్తమథయోగం బ్రవీమితే

లోకము జన్మ స్థితి చావుల జ్ఞానము లేక అద్వైత స్థితిని నిర్వికల్ప స్థితిని పొందునో అది ఆ అద్వైత స్థితిని ఏ యాలోచనలు భావములు లేని స్థితి జ్ఞానమని పెద్దలచేఁ జెప్పఁబడినది. ఇంక ముందు యోగమనఁగా ఏమో చెప్పెదను వినుము.

శరీరములోని ప్రపంచము అనగా నాడులు, వాయువులు, చక్రములు మొదలగునవి యిప్పుడు చెప్పబడుచున్నవి.

దేహిస్మిన్ వర్తతే మేరుః సప్తద్వీప సమన్వితః  
సరితః సాగరాః శైలాః క్షేత్రాణి క్షేత్రపాలకః

ఈ దేహమందు ఏడు ద్వీపములతోఁ గూడిన మేరు పర్వతము కలదు. అందు చుట్టును నదులు సముద్రములు పర్వతములు క్షేత్రములు ఆ క్షేత్రము పాలించు (నడిపించు) జీవుఁడు ఉన్నాడు. భాహ్య ప్రపంచములో మేరు పర్వతము సప్త ద్వీపములును భూమి నదులు మొదలై నవి యున్నట్లే అంతర ప్రపంచములో మనస్సులో సకల్పములో మేరువు మొదలై నవి భావనా ప్రపంచములో ఉండును అని భావము.

ఋషయో మనయః సర్వే నక్షత్రాణి గ్రహస్తథా  
పుణ్యశీర్థాని వర్తంతే తథైవ వీర దేవతాః

ఆ మనస్సులో ఋషులు సర్వమును నక్షత్రములు గ్రహములు పుణ్య క్షేత్రములు ఆ క్షేత్ర దేవతలు ఉన్నారు.

సృష్టి సంహారకర్తా రోభమంతౌ శశిభాస్కరౌ  
నభో వాయుశ్చ వహ్నిశ్చ జలప్వధ్వ్యత ధైవచ

సృష్టిని సంహారమును చేయు బ్రహ్మయును శివుఁడును ఉన్నారు. భూమండలము చుట్టును తిరుగు చంద్రుఁడును, సూర్యుఁడును ఆకాశము గాలి తేజస్సు నీరు భూమియు ఉన్నవి.

త్రిలోక్యే యాని భూతాని, తాని సర్వాణిదేహతః  
మేరుం సంవేష్ట్య సర్వత్ర వ్యవహారః ప్రవర్తతే  
జానాతి సర్వమిదం సమోగీ నాత్ర సశయః

మూఁడు లోకముల దు ఏ యేలు జీవులు భూతాలు ఉన్నవో అవి యన్నియు దేహమునుండి హృదయరూప మేరువును చుట్టియుండును. వాని వల్ల అన్నిచోట్ల లోకవ్యవహారము జరుగుచున్నది. దీనినంతను ఎవఁడు వైని లోపల చూచి కెలిసికొనునో వాఁడే యోగి. ఇందులో స దేహములేదు.

బ్రహ్మాండ సంజ్ఞకేదేహి యథా దేశం వ్యవస్థితః  
మేరుశృంగే సుధారశ్మిరృహిరష్ట కళాయుతః

బ్రహ్మాండమును పేరుగల దేహమందు తగిన ప్రదేశమున మేరుశృంగ మందు వెలుపల ఎనిమిది కళలతోఁ గూడిన (వంచేంద్రియములు మనస్సు బుద్ధి చిత్తము ఈ ఎనిమిది కళలు) సూర్యరశ్మి సహస్రారముగల శిరస్సు అను చంద్రుడు శరీరమను మేరు శృంగమందు ఉండెను. లోకమున చంద్రుడు వలె సహస్రారము గల శిరస్సునందు చంద్రుడు గలడని యోగు లందురు.

వర్తతేఽహ ర్నిశం సోపి సుధాం వర్షత్యధో ముఖః  
తతోఽమృతం ద్విధాభూతం యాతिसూక్ష్మం యథాచవై

ఆ చంద్రుడు కూడ పగలు రాత్రియు క్రింది ముఖముగ అమృత మును కురియును. ఆ సహస్రార శిరస్సునుండి అమృతము రెండు విధ ములుగనయి సూక్ష్మముగ ప్రవహించును.

నాడులు —

ఇడా మార్గేణ పుష్ట్యర్థే యాతిమందాకినీ జలమ్  
పుష్టాతి సకలం దేహమిడామార్గేణ నిశ్చితమ్  
ఏష పీయూషరశ్మిర్హి వామపార్శ్వే వ్యవస్థితః

ఎడమ వైపు ముక్కునకు ఇడ అను నాడి యున్నది. దానిని చంద్రనాడి యందురు. దానికి బాహ్యచిహ్నము హఠారము కుడివైపుగా నున్నది పింగళి అను నాడి యున్నది. దానిని సూర్యనాడి యందురు. దానికి బాహ్యచిహ్నము రకారము. రెంటిని హఠయోగమందురు. ఇడా పింగళా నాడులను బట్టి గాలి ప్రాణము చరించుచున్నది. దాని నియమమే హఠము. ఆ యిడా మార్గముద్వారా సకల దేహమునందు చంద్రకళలద్వారా ప్రవహించు గంగ అమృత జలమును వర్షించి పోషించును. ఈ యమృత రశ్మిలు గల చంద్రుడు ఎడమవైపు ఉండెను.

అపరః శుద్ధ దుగ్ధాభో హఠాత్కర్షతి మండలాత్  
రంధ్రమగ్నేః సృష్ట్యర్థం మేరౌ సంయాతి చంద్రమాః

రెండవవాఁడు చంద్రుఁడు అనఁగా సూర్యుఁడు తెల్లని పాలవఁడి  
వాఁడు హఠాత్తుగా మండలము నుండి ఆకర్షించును. సృష్టికై మేరువు  
నందు ఉన్నాఁడు.

మేరుమూలే స్థితో సూర్యం కళాద్వాదశ సంయుతః  
దక్షిణేపథి రశ్మిభి ర్యహత్యూర్ధ్వం ప్రజాపతిః

మేరువు మొదటనున్న సూర్యుఁడు పండ్రెండు కళలు (పండ్రెండు  
నెలలు గలవాఁడు) కలవాఁడు. దక్షిణమార్గమందు కుడి వైపున కిరణము  
లతో ప్రజాపతియై చరించును.

పీయూషరశ్మి నిర్యాసంధాతూంశ్చ గ్రీసతిధ్రువమ్  
సమీరమండలే సూర్యో భ్రమతి సర్వ విగ్రహే

అతఁడు అమృత కిరణములవంటి చెట్టుపా లను ధాతువులను తప్పక  
పొందును. వాయుమండలమందు సూర్యుఁడు సర్వ విగ్రహ రూపమైన  
యాకాశమున భ్రమించును.

ఏష సూర్య వరామూర్త ర్నివణిం దక్షిణేపథి  
వహతే లగ్నయోగేన సృష్టి సంహారకారకః

ఇది సూర్యపరమైన రూపము కుడివైపుని ఉండి లగ్నయోగముచేత  
సృష్టిని సంహారమును చేయుచున్నవాడై నిర్వహించుచున్నాఁడు.

సార్థలక్షత్రయం నాడ్యః సంతి దేహంతరే నృణామ్  
ప్రధాన భూతానాడ్యస్తు తాసు ముఖ్యాశ్చదుర్దశ

శరీరము లోపల మూడున్నర లక్ష నాడులు మనుష్యులకు కలవు.  
వానిలో పదునాల్గు ముఖ్యములు ప్రధానములు.

తత్రనాడ్యః సమత్పనాః సహస్రాణాం ద్విసప్తతిః  
తేషునాడి సహస్రేషు ద్విసప్తతి రుదాహృతాః

ఆ మూడున్నర లక్షల నాడులలో 72 వేలును ఆ 72 వేలలో 72 ముఖ్యములని చెప్పబడెను.

సుషుమ్నేడా పింగళా చ గాంధారి హస్తజిహ్వాకా  
కుహూ సరస్వతీ పూషాశంఖినీచ పయస్విని.

సుషుమ్న ఇడ పింగళ గాంధారి హస్తజిహ్వా కుహూ సరస్వతియు  
పూష శంఖినీ పయస్విని మరియు

సుషుమ్నా మధ్యదేశేషు గాంధారి వామచక్షుషి దక్షిణే హస్తజిహ్వాచ  
పూషాకర్ణేచ దక్షిణే యశస్విని వామకర్ణేచాననే చాప్యలంబుసా  
కుహూచలింగదేశేతు మూలస్థానేతు శంఖినీ శూరానామహనాడి  
తస్మాద్భూమధ్య మాశ్రితా విశ్వోపరీతుయా నాడి  
సాభంక్తేఽన్నంచ తుర్విధం

కుహూచ లింగదేశేతు మూలస్థానే శంఖినీ  
ఇడా పింగళ సౌషుమ్నాః ప్రాణమార్గేచ సంస్థితాః  
నాభేరధో గతాస్తీసో నాడ్యస్సృరధోముఖాః  
మలం త్యజేత్కుహూర్నాడి మూత్రం ముంచతి వారుణీ  
చిత్రాఖ్యాసీవనీ నాడి శుక్లమోచనకారిణీ  
వారుణాలంబుషా చైవ విశ్వోదరీ యశస్విని  
ఏతాసుతిసో ముఖ్యాఃస్యః పింగళేడా సుషుమ్నికా

వారుణ అలంబుస విశ్వోదరీ యశస్విని అనునవి పదునాలుగును  
మరల వీనిలో పింగళ ఇడ సుషుమ్న అనునవియు ముఖ్యములు.

సుషుమ్న మధ్యభాగమందు గాంధారి ఎడఁకు కంటియందు కుడి  
కంటియందు హస్తజిహ్వా, కుడి చెవియందు పూష ఎడమ చెవియందు యశ  
స్విని ముఖమందు అలంబుస లింగదేశమున కుహూవు, మూలస్థానమున శం

ఖిని శూర అను గొప్ప నాడి కనుబొమ్మల మధ్య, విశ్వోదరి నాడి నాలుగు రకమైన అన్నములను విభజించును. ఇడ పిండ సుషుమ్నలు ప్రాణ మార్గమున ఉన్నవి. బొడ్డు క్రింద క్రింది ముఖముగా మూడు నాడులు గలవు. మలమును కుహానాడి, మాత్రమును వారుణి, చిత్త్ర అను పేరు గల సేవనీ నాడి శుక్లమును విడచును.

తిస్యప్వీకాసుషుమ్నైవ ముఖ్యాసా యోగివల్ల భా  
అన్యస్త దాశ్రయం కృత్వా నాడ్యః సంతి హి దేహినామ్

ఆ మూడిటిలో సుషుమ్న ఒకటే ముఖ్యమైనది యోగులకుఁ బ్రీతి మైనది. మిగిలిన నాడులు దాని నాశ్రయించియుండును.

నాడ్యస్తు తా అధోవదనాః వద్మతః తు నిభాః స్థితాః  
వృష్టవంశం సమాశ్రిత్య సోమసూర్యాగ్ని రూపిణీ

నాడులు క్రిందు ముఖము గలవై తామరతూడులవలె నుండును. అవి వెన్నెముకను ఆశ్రయించి యుండును. చంద్రుఁడు సూర్యుఁడు అగ్ని దేవతల రూపము గలవి.

తాసాం మధ్యే గతానాడీ చిత్రాసా మమవల్ల భా  
బ్రహ్మరంధ్రం తుత త్రైవ సూక్ష్మేత్సూక్ష్మతరం శుభమ్

వానిమధ్య చిత్ర అను నాడి నాకు ప్రీయమైనది. అక్కడ సూక్ష్మము కంటె నింకను సూక్ష్మమై శుభమై తలలో నున్న బ్రహ్మరంధ్రమును పొంది యున్నది.

పంచవర్ణోజ్జ్వలాశుద్ధా సుషుమ్నా మధ్యరూపిణీ  
దేహస్థోపాధి రూపాసూ సుషుమ్నా మధ్యరూపిణీ

అది యయిదు రంగులతో ప్రకాశించును శుద్ధమైనది మధ్యరూపము గలది. ఆ సుషుమ్న దేహమందలి ఉపాధి రూపమైనది.

దివ్యమార్గమిదం ప్రోక్తమమృతానందకారకమ్  
ధ్యానమాత్రేణ యోగీంద్రో దురితౌఘం వినాశయేత్

దీనిని దివ్యమార్గమందురు. అమృతమున కానందమునకు కారణమైనది. దీనిని ధ్యానించిన మాత్రమున యోగిందుడు పాప సంఘమును నశింపఁజేయును.

షట్చక్రములు —

గుణాత్తు ద్వ్యంగుళాదూర్ధ్వం మేఢ్రాత్తు ద్వ్యంగుళాదధః  
చతురంగుళ విస్తారమాధారం వర్తతే సమమ్

గుదముకంటె రెండు అంగుళములపైని మేఢ్రముకంటె రెండంగుళముల క్రింద నాలుగు అంగుళముల వెడల్పు గలది అది ఆధారమను పేరు గల చక్రము సమముగా నున్నది.

తస్మిన్నాధారపద్మే చ కర్ణికాయాం సుశోభనా  
త్రికోణావర్తతే యోనిః సర్వతంత్రేషు గోపితా

ఆధారపద్మమందు మధ్య పీఠమందు అందమైన త్రికోణములు గల యోని స్థానము గలదు. అది అన్ని తంత్రములందు గుప్తముగాఁ జెప్పఁబడినది.

తత్ర విద్యుల్లతాకారా కుండలీ పరదేవతా  
సార్థత్రికోణా కుటిలా సుషుమ్నా మార్గ సంస్థితా

అక్కడ మెఱపుతీవవంటి కుండలీ శక్తియను నొక పరదేవత కలదు. అది మూడున్నర కోణములు గలిగి వంకరదై సుషుమ్నా మార్గమునకు పోవు మార్గము నందున్నది.

కందమధ్యేస్థితానాడి సుషుమ్నా సుప్రతిష్ఠితా  
పద్మసూత్ర ప్రతీకా శాఙ్ఖజురూర్ధ్వ ప్రవర్తినీ,  
బ్రహ్మణో వివరం యావత్ విద్యుదాభాస మండలమ్  
వైష్ణవీబ్రహ్మ నాడిచ నిర్వాణప్రాప్తి పద్ధతిః

హృదయ పీఠమందు సుషుమ్న తామర నూలువలె నున్నది. అది



బ్రహ్మ రంధ్రమువరకు నున్న ఆ వైష్ణవి అనేది సుషుమ్న వ్యాపించి యున్నది. అది మోక్షమును గూర్చునది.

జగత్సంసృష్టి రూపాసా నిర్మాణే సతతోద్యతా  
వాచామవాచ్యా వాగ్దేవీ సదాదేవై ర్నమస్కృతా

అది సకల సృష్టిని చేయునది. శరీర నిర్మాణమునందు సదా ప్రయత్నము చేయుచున్నది. దానిని వాక్కులతో జెప్పలేము. అది వాగ్దేవి యైన సరస్వతి. ఆది దేవతలచే వమస్కరింపఁబడినది. అందుండియే పర, పశ్యంతి మధ్యమ, వైఖరి అను వాక్కులును నాదమును వ్యక్తమగును. వాని వివరము ముందు ముందు తెలుపఁబడును.

అక్షరం పరమం నాదం శబ్దబ్రహ్మైతి కథ్యతే మూలాధారగతాశక్తి స్వాధారబిందురూపిణీ తస్యాముద్బుద్ధ్యతే నాదః సూక్ష్మ బీజాదివాంకురం (అంకురాత్పూర్వం స్థితా వరాహాక్) తాం పశ్యంతీం విమర్శిశ్వం యదా పశ్యంతి సూరయః హృదయే విద్యతే ఘోషో గర్జత్పర్జన్యశంనిభః తత్ర స్థితా పరేశానా మధ్యమేత్యభిధీయతే శఖాపల్ల వరూపేణ తాల్వాదిస్థలఘట్ట నాత్ ప్రాణేనచ స్వధాభ్యేన ప్రధితావై ఖరీ పునః

మూలాధార త్రికోణస్థా సుషుమ్నా ద్వాదశాంగుళా  
మూలార్థచ్ఛిన్న వంశాఖా బ్రహ్మనాడితి కథ్యతే

అక్షర రూప పరమ నాదమును శబ్ద బ్రహ్మ అందురు. మూలాధార మందున్నది. దానినుండి నాదము వెడలును. గింజనుండి మొలకవలె బయలుదేరును. దానిని పశ్యంతి అందురు. దాని నాదము ఉలుమువలె ఉండును. అక్కడే పర ఉన్నది. అది మధ్యమ అనబడును. పైని ప్రాణ ఘట్టనమువల్ల పద రూపముగా వైఖరి తాల్పాది. మూలాధార త్రికోణము నుండి వన్నెండు అంగుళములు గల సుషుమ్న ను బ్రహ్మనాడి అందురు.

ఇడానామ్నీతు యానాడి దక్షమార్గే వ్యవస్థితా  
సుషుమ్నాయాం షష్ఠాశ్లిష్య దక్షనాసాపుటే గతా

ఇడ అను పేరు గల నాడి కుడివైపు ఉన్నది. ఆది సుషుమ్న ను కౌగిలించుకొని చుట్టుకొని కుడిముక్కున నున్నది.

సూర్యమండల మధ్యస్థః కళాద్వాదశ సంయుతః  
వస్తిదేశే జ్వలద్వహ్నిర్వర్తతేన్నపాచకః

సూర్యమండలమధ్యయందుండి పండ్రెండు కళలతోఁగూడిన తేజస్సు  
వస్తి ప్రదేశమందు తిన్న అన్నమును ఆహారమును పచనము చేయును.  
అది జఠరాగ్ని యని పేరు గలదై యున్నది.

వైశ్వానరాగ్నిరేషోవై మమ తేజోఽంశ సంభవః  
కరోతి వివిధంపాకం ప్రాణినాం దేహమాస్థితః

దీనిని వైశ్వ నరాగ్ని (విశ్వ నరులందు ప్రాణులందున్న యగ్ని)  
యందురు. ఇది నా తేజోఁశచేఁ గలిగినది. అది వివిధమైన అన్నపాక  
మును జీవులదేహమందు ఉండి ఆహారమును జీర్ణింపఁజేయును.

ఆయుః ప్రదాయకో వహ్నిర్బలం పుష్టిందదాతి సః  
శరీరపాటవంచాపి ధ్వస్తరోగ సముద్భవః

అది ఆయువును ఇచ్చెడి అగ్ని. అది బలమును పుష్టిని ఇచ్చును.  
అన్ని రోగములను ధ్వంసము చేయునదై శరీరమునకు పటుత్వమును  
ఇచ్చును.

తస్మాద్వైశ్వానరాగ్నించ ప్రజ్వాల్య విధివత్సృధీః  
తస్మిన్నన్నం హవేత్ యోగీ ప్రత్యహం గురుశిక్షయా

కనుక ఆ వైశ్వానరాగ్నిని విధియుక్తముగా ధీమంతుడు ప్రజ్వ  
లింపఁజేసి దానియందు ప్రతిరోజు గురువు చెప్పిన ప్రకారము అన్నము  
హోమము చేయవలెను.

చతుర్దశం స్యాదాధారం స్వాధిష్ఠానంచ షట్దశం  
నాభౌదశదశం పద్మం హృదయే చాప్యసాహతమ్  
షోడశారం విశుద్ధాఖ్యం భ్రూమధ్యే ద్విదశం తథా  
స్వాధిష్ఠానా హ్యయం చక్రం లింగమూలేషడప్రకే

నాభిమూలేస్థితం చక్రం దశారం మణిపూరకమ్  
 ద్వాదశారం మహాచక్రం హృదయే చావ్యనాహతమ్  
 కంఠకూపే విశుద్ధాఖ్యం యచ్ఛక్రం షోడశాస్రకమ్  
 ఆజ్ఞానామభ్యువోర్మధ్యే ద్విదశం చక్రముత్తమమ్

నాలుగు దశములున్నది ఆధారచక్రము. ఆరు దశములున్నది స్వాధిష్ఠానము. బొడ్డున పదిదశములున్నది పద్మము. హృదయమున ఆనాహతమును చక్రమున్నది. పదునారు దశములు విశుద్ధము. కనుబొమ్మల మధ్యనున్నది. రెండు దశములు లింగమూలమున స్వాధిష్ఠానము. నాభిమధ్యపది దశములు మణిపూరకము. హృదయమున పన్నెండు దశములు గలది ఆనాహతము. పదునారు దశములు గలది మెడయందు విశుద్ధ చక్రము గలదు. రెండు దశములు గలిగి కనుబొమ్మల మధ్య ఉన్నది ఆజ్ఞాచక్రము.

ప్రాణవాయువులు —

ప్రాణస్యవృత్తిభేదేన నామాని వివిధాని చ  
 వర్తంతేతాని సర్వాణి కథితుం నై వశక్యతే

ప్రాణవాయువు తాను చేయు వివిధ వ్యాపారములను బట్టి అనేక నామములు కలుగును. అవి యన్నియు చెప్పుట అశక్యము.

ప్రాణోఽపానః సమానశ్చోదానో వ్యానశ్చ పంచమః  
 నాగః కూర్మశ్చ కృకరో దేవదత్తో ధనంజయః  
 దశనామాని ముఖ్యాని మయోక్తానీహ శాస్త్రకే  
 కుర్వంతి తేఽత్రకార్యాణి ప్రేరితాని స్వకర్మభిః

ప్రాణము అపానము సమానము ఉదానము వ్యానము నాగము కూర్మము కృకరము దేవదత్తము ధనంజయము అని పది ముఖ్య ప్రాణ వాయువులు ఈ శాస్త్రమునందుఁ జెప్పఁబడినది. అవి తాము చేసికొన్న చేసికొనుచున్న కర్మలచేతఁ బ్రేరేబడి ఆయా కార్యములను చేయుచున్నవి.

హృదిప్రాణో గుదేఽపానః సమానో నాభిమండలే  
 ఉదానః కంఠదేశస్థో వ్యానః సర్వ శరీరగః

హృదయమందు ప్రాణము మలవిసర్జన దేశమందు అపానము నాభి మండలమందు సమానము. కంఠమందు ఉదానము సర్వ శరీరమందు వ్యానము అను పేర్లతో ఆ వాయువు ఆయా పనులు చేయును.

సమానవాయునా సహసర్వాసునాడిమ రసం వ్యాపయన్ శ్వాసం శరీర శ్వాసోచ్ఛ్వాసకాన్ ప్రాణకర్మ కుర్వంతి శ్వాసాః  
దేహీవాయుశ్చరతి నవభిర్వ్యోమరందైః శరీరస్య వాయవః  
కుర్వంతి విణ్ముత్రాది విసర్జనకర్మ అపానవాయుకర్మ హనోపాదాన  
చేష్టాది వ్యానకర్మ దేహహృత్తన్నయననామకం ఉదానకర్మ  
శరీరపోషణాదిం సమానకర్మ ఉద్గారాదికం నాగకర్మ నిమీలనాది  
కూర్మకర్మ క్షుత్కరణం కృకరకర్మ తంద్రాదేవదత్త కర్మ  
శ్లేష్మాది దేవదత్త కర్మ.  
నాదివాయవః పంచకుర్వంతి తేచ విగ్రహి  
ఉద్గారోన్నీలనం క్షుత్తృప్త్ జృంభా హిక్కాచ పంచమః

సమాన వాయువుచే రసమును వ్యాపింపజేయుచు ప్రాణము శ్వాస ఉచ్ఛ్వాస దగ్గు మొదలగు ప్రాణకర్మలను చేయును. వాయువు తిరుగుచు తొమ్మిది రథములచే పని చేయును. మలమూత్ర విసర్జన అపానకర్మ, అన్నం తీసికొనుట వ్యానకర్మ దేహమును పైకి పంపుట ఉదానకర్మ శరీర పోషణాదులు సమానకర్మ, ఆవలింతలు నాగవాయుకర్మ, కండ్లు మూయుట కూర్మకర్మ. తంద్రాదేవదత్తకర్మ. ఇట్లు పంచవాయువులు ఆవులింత దగ్గు తెఱచుట ఆకలి దప్పికలు చేయును.

ఈ నాగము త్రేనుపును కూర్మము ఆకలిని, కృకరము అనునది దప్పికను దేవదత్తము ఆవలింతను ఎక్కిలిని గూర్చును.

స జహోతి మృతంవాపి సర్వవ్యాపీ ధనంజయః  
ఏతన్నాడిమ సర్వాసు భ్రమంతే జీవజంతవః

సర్వ శరీరమందు వ్యాపించిన ధనంజయమును వాయువు చని పోయినవానిని గూడ విడువదు. ఈ వాడులందు జీవులు తిరుగును.

ఆక్షిప్తో భుజదండేన యథాచలతి కందుకః  
ప్రాణాపాన సమాక్షిప్తస్తథాజీవోనతివృతి

భుజముచే జిమ్మబడిన బంతి ఎట్లు చలిచునో అట్లు ప్రాణాపానము  
లచే జిమ్మబడిన జీవుడు నిలవక కదలును.

ప్రాణాపానవశోజీవోహృథ శ్చోర్ధ్వం చధావతి  
వామదక్షిణమగ్గభాక్తం చంచలత్వాన్న దృశ్యతే

ప్రాణాపానవాయువుల వశమందున్న జీవుడు క్రిందకు పైకి ఎడమ  
కుడి ముక్కుల మార్గములగుండ పరువెత్తును. అది చంచలము కాన పైకి  
గనిపింపదు.

రజ్జుబద్ధో యథా శ్యేనో గతోఽపి కృష్యతే పునః  
గుణబద్ధస్తథా జీవః ప్రాణాపానేన కర్షతి

తాటిచే గట్టబడిన దేగ ఎట్లు ఆకర్షింపబడునో సత్త్వ రజస్తమో  
గుణములచే గట్టబడిన జీవుడు ప్రాణాపానములచే లాగబడును.

ఉర్ధ్వధస్త్రితావేతా యోజానాతి సయోగవిత్  
హకారేణ బహిర్యాతి సకారేణ విశేత్పునః

మైత్రి శక్తివలన ఈన్న ప్రాణాపానములను సరిగా ఎవడు తెలిసికొన నో  
వాడు యోగవేత్త. 'హ' అను ధ్వనితో వెలువలికి వెళ్ళి 'స' అను ధ్వనితో  
లోపలకు మరల వ్రేవేళించును. ఇదే సోహం మంత్రము కూడ.

ఇది

మొదటి ప్రకరణము.

## యోగ సర్వస్వము

### రెండవ ప్రకరణము

#### —యోగ విఘ్నములు —

యోగాభ్యాసేన మేరోగ ఉత్పన్న ఇతి కథ్యతే  
తతోఽభ్యాసం త్యజే దేతం ప్రథమం విఘ్నముచ్యతే

యోగమభ్యసించఁగోరువారికిఁ గలుగు విఘ్నము లిప్పుడు చెప్పఁబడు చున్నవి. యోగాభ్యాసము చేత నాకి రోగము వచ్చినది అన్నది మొదటి విఘ్నము. దానితో యోగమునభ్యసించుట మానుట అన్నది మొదటి విఘ్నము. అనగా యోగమభ్యసించువారు ముందుగా ఆ యోగమెట్లు అభ్యసించవలెనో శాస్త్రమందు జెప్పినది. గురువు చెప్పినది సరిగా చేయక పోవుటచే ఏదో రోగము కలుగవచ్చును. అది తాను తిన్నగా అభ్యసించక పోవుటచే వచ్చినదని అనుకొనక ఈ యోగాభ్యాసమువల్ల రోగము వచ్చినదని మానివేయును ఇది మొదటి విఘ్నము.

ద్వితీయం సంశయాఖ్యంచ, తృతీయంచ ప్రమత్తతా  
అలస్యాఖ్యం శత్రుర్థంచ, నిద్రాతాపం చపంచమమ్

యోగ శాస్త్రములో చెప్పిన ఫలితములు సిద్ధించునా సిద్ధింపవేమో, ఊరక శాస్త్రములు గురువులు అటు ఫలము సిద్ధించునందురు కాని అట్లే అవి సిద్ధింపవు అను సంశయం రెండవది. మూడవది పొరపాటు. ఆ యోగ మభ్యసించుటలో పొరపాటు చేయుట అన్నది. అలసత్వము సోమరి తనము నాలుగవది. నిద్ర అయిదవది. ఆ అభ్యాసము చేయునపుడు అల స్యము చేయుట మధ్య మధ్య నిద్రపోవుట.

షష్ఠంతు విరతిర్భాంతి స్సప్తమం పరికిర్తితమ్  
విషమం చాష్టమం చైవ అనాఖ్యం నవమం స్మృతమ్

ఆరవది విరక్తి యోగమభ్యసించుటలో విరక్తి, భ్రాంతి ఏడవది. సమముగాఁ గాక విషమముగా చేయుట ఎనిమిదవది. సరిగా ఇట్లు చేసితినని అని గురువునకు చెప్పకపోవుట తొమ్మిదవది.

అలభ్యో ర్యోగతత్త్వస్య దశమం ప్రోచ్యతే బుధైః  
ఇత్యేవం విఘ్నదశకం, విచారేణత్యజేద్బుధః

యోగతత్త్వము పొందకపోవుట పది. ఇట్లు యోగ విఘ్నములు పదని  
బుధులందురు. తెలిసికొని వీనిని బుధుడు వదలవలెను.

శ్రద్ధయాఽఽత్మవతాం పుంసాం సిద్ధిర్భవతి నాన్యథా  
అన్యేషాంచ న సిద్ధిః స్యాత్తస్మాద్యత్యేన సాధయేత్

శ్రద్ధతో ఆత్మ శక్తిగల పురుషులకు సిద్ధి కలుగును. ఇంకొక రక  
ముగా ఉన్నచో సిద్ధి గలుగదు. శ్రద్ధ లేనివారికి సిద్ధి కలుగదు. కాన  
యత్నించి సాధన చేయవలెను.

నభవేత్ సంగయుక్తానాం తథాఽవిశ్వాసినామపి  
గురుపూజా విహీనానాం తథా చ బహు సంగినామ్

ఇతరములందు అసక్తియుండి దీనియందు విశ్వాసము లేని వారి  
కిని గురుభక్తి లేనివారికిని బహు విషయములందు అసక్తి గలవారికిని సిద్ధి  
కలుగదు.

మిథ్యానాదరతానాం చ తథా నిఘ్నరథాషిణామ్  
గురుసంతోషహీనానాం న సిద్ధిః స్యాత్కదాచన

అనవసరముగా వాదించుకొనువారికి కటువుగా మాటాడువారికిని  
గురువాక్యములందు సంతోషములేని వారికెన్నడు సిద్ధి కాదు.

యోగోపదేశం సంప్రాప్య లభ్యాయోగవిదం గురుమ్  
గురూపదిష్టవిధినా ధియా నిశ్చిత్త్య సాధయేత్

యోగోపదేశము పొంది యోగము బాగుగా తెలిసినవారిని జేరి అను  
భవజ్ఞుడగు గురువు ఉపదేశించిన ప్రకారము బుద్ధితో నిశ్చయించికొని  
సాధింపవలయును.

యోగోహి బహుధాబ్రహ్మన్ భిద్యతే వ్యవహారతః  
మంత్రయోగోలయశ్చైవ హతోసౌ రాజయోగతః  
ఆరంభశ్చ ఘటశ్చైవ తథా పరిచయః స్మృతః  
నిష్ప్రతి శ్చేత్యవస్థానం సర్వత్ర పరికిర్తితా

ఓ బ్రహ్మ! వ్యవహారమును బట్టి యోగము అనేక విధములుగ నున్నది. 1 మంత్ర యోగము (ఋషిం భం సంపం పకం సం క్షమ్) 2 అయయోగము 3 హఠయోగము (ఇదే రాజయోగమును బట్టి హఠయోగ మనఁబడెను) 4 ఆరంభయోగము 5 ఘటయోగము 6 పరిచయయోగము 7 నిష్పత్తి యోగము అను నవస్త అన్నియు అన్నిచోట్లఁ జెప్పఁబడినవి.

ఏతేషాం లక్షణం బ్రహ్మన్ వక్ష్యే శ్రుణు సమాసతః  
మాతృకాది యుతం మంత్రం ద్వాదశాబ్దం తు యోజవేత్  
క్రమేణ లభతే జ్ఞాన మణిమాది గుణాన్వితమ్  
హంస హంసే త్యముం మంత్రం జీవో జపతు సర్వదా

ఓ బ్రహ్మ! వీనిలక్షణమును సంగ్రహముగా చెప్పెదను వినుము. మాతృకలతో (మంత్ర బీజాక్షరములతో) గూడిన మంత్రమును పండ్రెండ్లు జపించివహఁడు క్రమముగా అణిమాది సిద్ధులతోఁ గూడిన జ్ఞానమును పొందును. హంస హంస (సోహం సోహం) అను మంత్రమును జీవుడెప్పుడును జపించుఁగాక.

సర్వ విఘ్నహరో మంత్రః ప్రణవః సర్వదోషహః  
ఏకమభ్యాసయోగేన సిద్ధిరారంభ సంభవా.

ఇతరాలోచనలు మనస్సులోనికి రానీక అన్ని విఘ్నములను మంత్రము హరించును. మననము చేయుటవలన త్ర=రక్షించునది మంత్ర మని వ్యుత్పత్తి. ఓంకార జపము సర్వ దోషములను హరించును. ఇట్లు అభ్యసించుటచేత ఆరంభము వల్ల సిద్ధి కలుగును.

గురువాక్యాత్సుషుమ్నాయాం వివరీతోభవేజ్జపః  
సోహం సోహమితి ప్రోక్తో మంత్రయోగః స ఉచ్యతే

గురువు చెప్పిన వాక్యమును బట్టి సుషుమ్నాయందు జపము వివరీత మగును. హంసో, హంసో, అన్నదానికి సోహం సోహం అని తల్లకిందులుగా జపము కలుగును. అట్ల సోహం సోహం (ఆ పరమాత్మయే నేను ఆ



వరమాత్మయే నేను) అనునది చెప్పబడినది. ఇది మంత్రయోగమనబడుచున్నది.

అయ యోగశ్చిత్త అయః కోటిశః పరికిర్తితః  
గచ్ఛం స్తిష్ఠన్ స్వపన్ భుంజన్ ధ్యాయేన్నిష్కలమీశ్వరమ్.

అయయోగమనగా భగవంతునియందుఁ జిత్తము అయమును పొందుట. అది కోట్లకొలది విధములుగాఁ జెప్పబడినది. నడచుచు నిలుచుచు నిద్రించుచు తినుచు నిష్క్రలుడైన నిర్గుణుడైన యీశ్వరుని ధ్యానింపవలెను.

తదై క్యే సాధితే బ్రహ్మాంశ్చిత్తం యాతి విలీనతామ్  
పవనః స్థైర్య మాయాతి అయయోగోదయే సతి

జీవునికి వరమాత్మకి ఐక్యము సాధింపబడినప్పుడు చిత్తము భగవంతునియందు లీనమైపోవును. అయయోగము ఉదయింపగా అప్పుడు వాయువు స్థిరమగును.

అయా త్సంప్రప్యతే సౌఖ్యం స్వాత్మానందం పరం పదమ్  
యోనిమధ్యే మహాక్షేత్రే జపాబంధూక సన్నిభమ్

అయమువల్ల సౌఖ్యము ఆనందము పరమపదము పొందబడును. మహాక్షేత్రమై కారణమందు జపాపుష్ప బంధూక (మంకెన) పుష్పము వలె నైక్యము పొందును.

స ఏవలయ యోగః స్యాద్ధృఠయోగమతః శ్రుణు  
హకారః కీర్తితః సూర్యష్టకారశ్చంద్ర ఉచ్యతే  
సూర్యాచంద్రమసోర్యో గాద్ధృఠయోగో నిగద్యతే

ఇదే అయయోగము. ఇంక హఠయోగ మనగానేమి చెప్పెదను వినుము. హకారమనగా సూర్యుడు తకారమనగా చంద్రుడు. సూర్య చంద్రుల కలియకయే హఠయోగ మనబడుచున్నది. సూర్యుడనగా ప్రాణము, చంద్రుడనగా అపానము. సూర్యచంద్రుల కలియకయే

ప్రాణాయామము. మంత్రయోగ హతయోగములు క్రింది భూమికలు. రాజయోగము ఉన్నత భూమిక. ఇది పాతంజల యోగ దర్శనముతోఁ జూపఁబడెను. (చూ. నా పాతంజల యోగ దర్శనము.) హతయోగము వలన రాజయోగము సిద్ధించునని ఆదినాథాదులు చెప్పిరి.

రజస్సో రేతస్సో యోగాద్రాజయోగ ఇతిస్మృతః  
అణిమాదిపదం ప్యాప రాజతే రాజయోగతా (యోగశిఖా 1-137)  
సనుకాయః సుగంధిశ్చ సుకాంతిః స్వరసాధకః  
అరంభఘటకశ్చైవ యథా పరిచయ స్తథా  
నిష్పత్తిః సర్వయోగేషు యోగావస్థా భవంతితాః

రజస్సు రేతస్సుల సంయోగము వలన రాజయోగము కలుగును. అప్పుడు అణిమాదులు సిద్ధించును. అదే రాజయోగము.

సమముగా శరీరముంచి సుగంధము కలిగి సుకాంతి కలుగగా స్వర సాధకునికి క్రమముగా యోగారంభము యోగఘట శరీరస్థితి యోగ పరిచయము యోగనిష్పత్తియు నీట్లు యోగావస్థలు కలుగును.

ముక్తాసనే స్థితో యోగీ ముద్రాం సంధాయ శాంభవీం  
శ్రీణుయాద్ధక్షిణేకర్ణే నాదమంతస్థ మే కథీః

చెవులు ముక్కులు కన్నులు ఈ ఆరింద్రియములు చేతులతో మూసి కొని నాదాను సంధానము చేయవలయును. ముఖమునోరును మూసి కొనుట కూడ ముఖ్యము. పిదప ఆరంభాద్యవ స్థితి కలుగును.

ఆరంభః కథితోస్మాభి రధునా వాయు సిద్ధయే  
అపరః కథ్యతే పశ్చాత్పర్వ దుఃఖౌఘ నాశనః  
బ్రహ్మగ్రంథేర్భవేద్భేదోహ్యసందః శూన్యసంభవః  
విచిత్ర క్వణకో దేహేనాహతః శ్రూయతే ధ్వనిః

వాయుజయము సిద్ధించుటకై ఆరంభము కావలయును అన్ని మాచేఁ జెప్పఁబడుచున్నది.

యదా భవేద్ధటావస్థా వవనాభ్యాసనే పరా

తదా సంసార చక్రేఽస్మిన్ తన్నా స్తి తన్నసాధయేత్

వాయువును నిరోధించుట మొదలగు నభ్యాసములు చేయగా గొప్ప ఘటావస్థ కలుగును. ఈ సంసార చక్రమున అధి లేదు కాన దానిని సాధింపనవసరము లేదు.

ప్రపాణాపానౌ నాదబిందూ జీవాత్మ వరమాత్మనోః

మిశ్రిత్యా ఘటతే యస్మాత్తస్మాద్వై ఘట ఉచ్యతే

జీవాత్మ వరమాత్మలందు ప్రపాణాపానములు నాదబిందువులును కలిసి ఘటమువలె ఏర్పడును. భిన్న రూపములుగాఁగాక అన్నియు ఏకమగును అప్పుడు అది ఘటమనబడును.

యం యం జానాతి యోగీంద్ర స్తంతమాత్మేతి భావయేత్

యైరింద్రియైర్య ద్విధాన స్తద్వింద్రియజయోభవేత్

యోగీంద్రుఁడేది చూచునో తెలిసికొనునో దాని దానిని ఆత్మ అనుకొన వలెను. ఆ యింద్రియములతో దేని విధానము జరుగునో అప్పుడు ఇంద్రియము జితయమగును.

తతః పరిచయావస్థా యోగినోఽభ్యాసతో భవేత్

యదా వాయుశ్చంద్ర సూర్యే త్వక్త్వాత్మిష్ఠితి నిశ్చలమ్

యోగికి పిదప ఆభ్యాసవశమున పరిచయావస్థ కలుగును. అప్పుడు వాయువును సూర్య చంద్రులను విడిచి వానియందు దృష్టి యుంచని వాఁడై నిశ్చలముగా నుండును.

వాయుః పరిచితో, వాయుః సుషుమ్నావ్యోమ్ని సంచరేత్

క్రియాశక్తిః గృహీత్వైవ చక్రాన్ భిత్వాన నిశ్చితమ్

వాయువు అంతే ఏమిటో ఖచ్చితమగును. అప్పుడు వాయువు సుషుమ్నాకాశమున సంచరించును. క్రియాశక్తిని దేహశక్తిని గాక షట్ చక్రములను దాటి ఆ వాయువు నిశ్చలమగును.

యదా పరిచయావస్థా భవే దభ్యాస యోగతః  
త్రికూటకర్మణాం యోగీతదాపశ్యతి నిశ్చితమ్

ఎప్పుడు అభ్యాసము వలన పవనాభ్యాస పరిచయ మగునో అప్పుడు కర్మల త్రికూటము ధ్యానధ్యేయ ధ్యేత్వ(త్రివిధమైన స్థానముజ్ఞానజ్ఞేయజ్ఞేత్వ మొ) ప్రణవధ్యానముచేత నశింపఁజేయఁబడయును సగుణమునుండి నిర్గుణములోఁబ్రవేశించును. అపుడాయోగి ఈకింది త్రివిధ స్థితిని తెలిసికొనును.

మొదట ఆరంభావస్థలో అనాహత చక్రమందు బ్రహ్మగ్రంథి భేదింప బడును. అనాహత మనగా ప్రహరణములేకకలుగు ధ్వనిగలది. శూన్యమగు హృదయాకాశమున ఆనందము కలుగును. రెండవ ఘటావస్థలో ప్రాణవాయు ప్రాణాపానములను నాదబిందువులను ఏకముచేసి కంఠమందలి మధ్య చక్రమందు అతిశయజ్ఞానముగలిగి అతిశయ రూపలావణ్య జ్ఞానములు గలిగి దేవసముడగును. పిదప విష్ణుగ్రంథి భేదమగును. ఆనందము అతిశూన్యమందు భేరిశబ్దమును గలుగును. పిదప మూడవ అవస్థలో హృదయాకాశమున మద్దెలద్వని కలుగును అపుడు పూర్తిగా శూన్యమైన హృదయాకాశమున సర్వస్థితి ప్రశయమైన భూమధ్యాకారమును ప్రాణము పొందును. పిదప చిత్తానందమును జయించి సహజానందము గలుగును అపుడు వాతాది దోషములు జర వ్యాధులు ఆకలి నిద్రయు పోవును. అపుడు ఆజ్ఞాచక్రమందలి రుద్రగ్రంథి భేదముఅగును. ఈశ్వర వీతమైన భూమధ్యనుపొంది నిష్పత్తి అవస్థలో వెలునాదమును వినును అపుడాయోగి ఈ నిష్పత్తి అవస్థలో భేదములు లేని ఏకాగ్రస్థితి పొంది సృష్టి స్థితి అయ కర్తయగు ఈ శ్వరతుల్యుడగును.

తత శ్చ కర్మకూటాని ప్రణవేన వినాశయేత్  
సయోగీ కర్మభోగాయకాయ పూహనమాచరేత్.

పిదప యోగికర్మ కుటములను ప్రణవధ్యానముచేత నశింపఁజేయ వలయును. ఆయోగికి శరీరమున్నదికాన కర్మాను భవముకొఱకు కాయపూహమందు సంచరించుచు విధివిధానమును చేయఁజాలయును సంగ్రహముగా

మంత్ర, లయ, హఠ, రాజయోగములను ఆరంభ పుట పరిచయ నిష్పత్తి అనునవస్థలు చెప్పబడినవి. ఇంక విస్తరించి హఠయోగము చెప్పబడుచున్నది. ఈహఠవిద్య యోగతత్త్వాద్యుపనిషత్తులలో చెప్పబడినది. పతంజలి మత్స్యేంద్రనాథాదులు దీనినాచరించి చెప్పిరి.

హఠవిద్యాంహి మత్స్యేంద్ర గోరక్షోద్యా విజానతే  
స్వాత్మారామోఽథవా యోగీ జానతే తత్ప్రసాదతః

హఠవిర్యమ మత్స్యేంద్రుఁడు గోరక్షనాథుఁడు మొదలగువారెఁగుఁడురు. స్వాత్మారాముఁడనుయోగి వారియమగ్రహమువల్ల తెలిసికొనెను.

ఆదినాథ మత్స్యేంద్ర శాఖరానందభైరవాః  
చౌరంగీ మీన గోరక్ష విరూపాక్షా బిలేశయాః

ఆది నాథుఁడు (శివుఁడు) మత్స్యేంద్రనాథుడు శాఖరుడు అనందుఁడు భైరవుఁడు చౌరంగి (కాళ్ళు చేతులు తెగిన సారంగధరుఁడని ఒకవ్యాఖ్యాత) మీననాథుడు గోరక్షనాథుఁడు విరూపాక్షుఁడు బిలేశయుఁడు.

మంథాను భైరవో యోగీ సిద్ధిర్యుద్దశ్చకంధడిః  
కోరంటికః సురానందః సిద్ధపాదశ్చ చర్పటిః  
కావేరీ పూజ్యపాదశ్చ నిత్యనాథో నిరంజనః  
కపాలీ బిందునాథశ్చ కాక చండీశ్వరావ్యయః  
అల్లామః ప్రభు దేవశ్చ ఘోడా చోలీచటికడిః  
భానుకీ నారదేవశ్చ ఖండః కాపాలికస్తథా  
త్యాదయో మహాసిద్ధాః హఠయోగ ప్రభావతః  
ఖండయిత్యా కాలదండం బ్రహ్మాండే విచరంతితే ।

మంథానుఁడు భైరవుఁడు సిద్ధిబద్ధుఁడు (ఇతడుగొతమ బుద్ధుడుకాఁడు వేరు) కంధడి కోరంటికుఁడు సురానందుఁడు సిద్ధపాదుఁడు చర్పటి కావేరీ పూజ్యపాదుఁడు నిత్యనాథుడు నిరంజనుఁడు కపాలి బిందునాథుఁడు కాక చండీశ్వరుఁడు అల్లాముఁడు ప్రభుదేవుండు ఘోడచోలీ, టింకటిభానుకి

## యోగసర్వస్వము

నారదేవుఁడు అందుఁడు కాపాలికుఁడు మొదలగువారు మహాసిద్ధులు, వీరు హఠయోగ ప్రభావమువలన యముని పాశమునుగూడఁ ద్రోచివైచి బ్రహ్మం డమందు ఇప్పటికి సంచరించుచున్నారు

యోగమనఁగా చిత్తవృత్తి నిరోధమని పతంజలి సిద్ధ్య సిద్ధ్యోః నమో భూత్వా సమత్వం యోగఉచ్యతే కార్యము సిద్ధించినను సిద్ధింపకపోయినను సమముగా నుండుటయని గీత. ఇట్లే సమత్వం యోగఉచ్యతే సమత్వము. యోగఃకర్మను కౌశలం కర్మలందు నేర్చేయోగమని గీతయే చెప్పుచున్నది. యమనియమానస ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధ్యానధారణా సమాధులు అను నీ యెనిమిది గలది యోగమని పతంజలి;

యమశ్చ నియమశ్చైవ ఆననం ప్రాణసంయమః  
ప్రత్యాహారో ధారణాచ ధ్యానం భూమధ్యమే హరిః  
సమాధిః సమతానస్థా సాష్టాంగో యోగఉచ్యతే  
మహాముద్రా మహాబంధో మహావేదశ్చ ఖేచరీ  
జాలందరోడ్డియాణశ్చ మూల బంధస్త థైవచ  
దీర్ఘ పవన సంధానం సిద్ధాంత శ్రవణం పరమ్  
వజ్రోలీ చామరోలీ సహజోలీ త్రిధామతా

యమము నియమము ఆననము ప్రాణాయామము ప్రత్యాహారము ధారణ కనుబొమ్మలమధ్యహరి ధ్యానము సమాధి (శరీర మనస్సులను సమముగానుంచుట)వీనిని యోగమందురు. మహాముద్రా మహాబంధము మహావేదము ఖేచరీ జాలందరము ఉడ్డియానము మూలబంధము దీర్ఘముగా ఓంకార సంధానము వేదాంత సిద్ధాంతశ్రవణము వజ్రోలీ ఆమరోలీ సహజోలీ అను మూడు విధముల స్థితి. మహాముద్రామలుకూడ యోగము లోనివే.

ఏతేషాం లక్షణం బ్రహ్మన్ ప్రత్యేకం శుణుతత్త్వతః  
అహింసా సత్యమస్తేయం బ్రహ్మచర్యం క్షమాధృతిః  
దయాఽర్జునం మితాహరః శౌచం చైవయమాదశః

అహింస సత్యము అస్తేయము బ్రహ్మచర్యము క్షమ ధృతిదయ అర్జునము మితాహారము (హితమైనది) శౌచము ఇవి పదియమములు మనసుచే గాని మాటలచేఁగాని పనులచేఁగాని ఇతరులను హింసించ కుండుట అహింస. ఇతరులది ఆశీర్వాదకపోవుట అస్తేయము. మనోవాక్కాయములచే బ్రహ్మచర్యము చరించు స్త్రీవాంఛా విముఖుడగుట బ్రహ్మచర్యము. ఋతుసమయములలో భార్యను గలియుటయు బ్రహ్మచర్య మనియు అందురు. క్షమ ఓర్పు మితాహారము హితమైన సాత్త్వికమైన ఆహారము నియమములు.

అఘ్నాహారోయ మేష్వేకో ముఖ్యో భవతి నేతరః

అహింసా హి యమేష్వేకో ముఖ్యో వై చతురానన

తక్కువ స్వల్పమైన ఆహారము నియమములలో ముఖ్యము. తీనివల్ల శరీర సూలత్వము తగ్గును. రక్తపుపోటు పక్షవాతము అతి సారాదులారావు. అట్లే అహింస ముఖ్యముఅని యోగ తత్త్వోపనిషత్తు చెప్పు చున్నది.

తవస్సంతోష అస్తి క్షయంధ్యాన మీశ్వర పూజనమ్

సిద్ధాంత వాక్య శ్రవణం హి మతీచ జపోహుతమ్

నియమా దశ సంప్రోక్తా యోగశాస్త్ర విశారదైః

తవస్సు సంతోషము, అస్తి కబుద్ధి దానము దై వపూజ వేదాంత వాక్యములు వినుట దుష్టకర్మలు చేయుటకు సిగ్గుపడుట ఉత్తమ కర్మలు చేయుబుద్ధి జపము హోమము ఇవి నియమములని యోగశాస్త్ర విశారదులు చెప్పిరి.

య మాన్ సే వేత సతతం ననియమాన్ కేవలాన్ భజన్

యమాన్పతత్యంకుర్వాణో నియమాన్ కేవలం భజన్

యమములను తప్పక ఎల్లప్పుడు సేవింపవలెను. నియమములను తప్పక సేవింపనక్కరలేదు. యమములను సేవింపక నియమములను మాత్రము సేవించినచో నదుడు పతితుడగును. అందు యోగాభ్యాసము చేయువాడు హితము మితాహారము చేయక పోయినచో సిద్ధిని పొందడు. యమముల అచరింపని వానికి యోగము ఉపయోగపడదు. కావునయోగి మితాహారమును సేవించి తీరవలెను.

ద్వైభాగపూతయేడన్నెస్తోయే నై కం వ్రహ్మారయేత్  
వాయోః సంచరణ్ధాయ చతుర్థమవశేషయేత్.

మనయుదరభాగమునాల్గుభాగాలలో రెండుభాగములు ఆహారముతో  
నింపవలయును. ఒకభాగము నీటితోనింపవలెను. మిగిలిన నాల్గవ భాగ  
మునుగాలి సంచరించుటకు ఉంపవలయును.

- హితాహరము -

కట్టమ్మ తీక్షణవణోష్ణ హరితశాక శావీర తైల తిల సర్వపమద్య  
మత్స్యన్, అజాదికమాంస దధి తక్ర కులుత్థకోల పిఞ్జాక హింగు లశునాద్య  
మపథ్య మాహుః!

జేదు=కాకరకాయ మొ, పులుపు=చింతపండు మొ, తీక్షణము=కారము ఘాటె  
న మిరియాలు మిరప మొ. ఉష్ణ=వేడికలిగించునవి. హరితశాకము=ఆకుకూ  
రలు, శావీరము=పులియఁబెట్టిన మజ్జిగ కడుగునీళ్ళు తరవాణి మొ తైల=  
నూనె, తిల=నువ్వులు, సర్పవ=అవాలు అవకాయ పులిహోర ఆవసిండి పెట్టిన  
కూరలు, మద్యము, కల్లుసారా మొ. మద్య మదకరమగు మినుము మొ.  
చేపలు, అజాది మాంస=మేక కోడి పంది లేడి చెవులపిల్లి మొదలగువాని  
మాంసము దధి=పెరుగు తక్ర=మజ్జిగ కులుత్థ=ఉలవలు కోల=రేగుపండు  
పిఞ్జాకం గానుగపిండి తెలకపిండి హింగు=కంగువ లశునాద్యము= నీరుల్లి  
వెల్లుల్లి మొదలగునవి అపథ్యములు మంచివికావు

శాకజాతం రా మరాది వహ్నిస్త్రీ పథసేవనమ్  
ప్రౌతస్సోప వాసాది కాయక్లేశాంశ్చ వర్జయేత్,

ఆకు కూరలు రా మరాదులు=

వహ్ని=నిప్పుకాచుకొనుట, స్త్రీ=స్త్రీసంగము, పథసేవనము=సంతతమార్గసం  
చారము ప్రౌతఃస్నానము ప్రౌద్ధుః చన్నిళ్లస్నానము ఉపవాసము=శుష్కోప  
వాసము ఏమియు తినకపోవుట మొదలగునవి శారీరక పరిశ్రమ ఇవి  
వర్జింప వలయును.



కట్వామ్లం వదాత్యుష్టరూక్ష తీక్షణ విదాహినః  
అహారా రాజసస్యేష్టా దుఃఖోకామయప్రదాః (గీతా)

కారము పులుపు ఉప్పు అతి వేడివి ఘాటువి తీవ్రములు ఎక్కువ దాహము పుట్టించునవి రాజసులకిష్టము అవి దుఃఖ శోక రోగములు పుట్టించును

భోజన మహితం విద్యాత్ పునరస్యోష్ఠీ కృతం రూక్షమ్  
అతిలవణ మమ్లయుక్తం కదశనశాకోత్కటితం వర్జ్యమ్

వండిన పిదవ చల్లారినవి మరల వేడిచేయుట పనికిరాదు. మిగుల ఉప్పునివి, కుత్సితాన్నము జొన్న అల్లు మొ. దుష్టసంవర్కముగల అన్నము మిగుల కారము విదాహము కలిగించునవి వర్జ్యములు.

అత్యాహారః ప్రయాసశ్చ ప్రజల్పో నియమగ్రహః  
జనసంగశ్చ కౌల్యం చషడ్భిర్యోగో వినశ్యతి॥

ఎక్కువ ఆహారము. శ్రమ తాగుడు అనవసర నియమములను పెట్టుకొనుట జనులతో తరుచుసంబంధము లోలత్వము ఈ ఆరిటివల్ల యోగము వశించును.

పథ్యాహారాదులు-

గోధుమ శాలి యవష్టికభోజనాన్నమ్  
క్షీరాజ్జఘండ నవనీత సితామధూని  
శుంఠీవటోలక ఫలాదిక సంచశాకమ్  
ముద్గాది దివ్యముదకం యమీంద్రపథ్యమ్

గోధుమలు, వడ్లు యవలు అరువదిదినములలోవండు వరి వీనితో శోభనమైన యన్నము పాలు నెయ్యి కలకండ, వెన్న వంచదార తేనె శొంఠి చేతిపొట్ల మొ. కూరలు చక్కవర్తి కూర దాస్తుకము పొన్నగంటికూర చిట్టికూర మేఘ నాదము పాలకూర గలికిరూ అను ఈయైదు శాకములు పెసలు కఱది మొ. శుద్ధోదక ముని వి యోగిండులకు పథ్యము

ఉత్సాహాత్ సాహసాత్ ధైర్యాత్ తత్త్వజ్ఞానాచ్చ నిశ్చయాత్  
జననంగ పరిత్యాగాత్ షడ్విర్యోగః ప్రసిద్ధతిః.

ఉత్సాహమువల్ల చౌరవవల్ల ధైర్యమువల్ల తత్త్వజ్ఞానమువల్ల నిశ్చయమువల్ల జననంబంధము మానుకొనుట వల్ల ఈయారిటి వల్లను యోగము బాగుగ సిద్ధించును.

అభ్యాసకాలే ప్రథమం శస్త్రం క్షీణజ్య భోజనమ్  
తత్ ౭ భౌసే దృఢీ భూతే నతాదృగ్నియమగ్రహః

యోగాభ్యాస కాలములో మొదటపాలు పాలునెయ్యికలిపిన అన్నము తినుట ప్రశస్తము. అభ్యాసము దృఢమైన పిదప ఈవిధానముతో పనిలేదు కాని నియమము మంచిది.

## మూడవ ప్రకరణము-షట్కర్మలు

శోధనము-

శోధనం దృఢతా చైవస్థైర్యంధైర్యం చ లాఘవమ్  
ప్రత్యక్షంచ నిర్లిప్తంచ ఘటస్మం సప్తసాధనమ్.

శరీర శోధనము ముందుగా చేయవలయును గాన అసనములకంటే ముందు శరీరమును శోధించుట దృఢత్వము స్థిరత్వము ధైర్యము. ఇదిముందు చెప్పబడు చున్నది. చుటుకు దనము ఆత్మప్రత్యక్షము నిర్లిప్తత ఇవి ఏడును శోధన సాధనములు ముందుగా శరీరావయవము లందలి మలములు శుద్ధమగుటకు స్థూలము కొవ్వు తగ్గుటకుషట్కర్మ లవసరము పిదప అసనములవల్ల శరీరావయవములు దృఢత్వముపొంది ఆరోగ్యము కలును.

షట్కర్మణాంశోధనంచ అసనేన భవేత్తదృఢమ్.  
ముద్రయా స్థిరతా చైవప్రత్యాహ రేణ ధీరతా.

కీర్తిందఁజెప్పఁజోవు ఆరుకర్మల శోధనము ఆసనములచే దృఢమగును. ముందు చెప్పబడిన ముద్రలచే స్థిరమగును ప్రిత్యాహారముచేత (విషయము అనుండి ఇంద్రియములను మరలించుటచేత) దైర్యము కలుగును. శరీరము లావు అగుటవల్ల రక్తపుపోటు అతిసారము పక్షవాతాదులు కలుగును. కాన అఘ్నాహారము స్వల్పాహారము శరీరశోధనము అతిముఖ్యము.

మేహ శ్లేష్మోధికః పూర్వం పట్కర్మాణి సమాచరేత్  
అన్యస్య నాచరేత్ తాని దోషాణాం సమభావతః

కొవ్వ శ్లేష్మము ఎక్కువగానున్నవాడు ముందుగా ఈ క్రింది షట్కర్మలాచ  
రింపవలెను. కొవ్వ శ్లేష్మము లేనివారి క్రింది ఆరుకర్మలు చేయరాదు. ఏలి  
యన కఫ శ్లేష్మ సత్తములు సమముగా నుండవలెను విషమముగానుండు  
టయే రోగము.

ప్రపంచాయామో లాభవంచ ధ్యానాత్పూర్వజ్ఞమాత్మనః  
సమాధినా నిర్విపంచ ముక్తి రేవ న సంశయః

ప్రాణాయామము వల్ల లాభము ధ్యానము వల్ల ఆత్మప్రకృష్టము  
సమాధిచే నిర్విప్రత ముక్తి కలుగును సందేశము లేదు

ధౌతిర్వస్తిప్తథా నౌతిర్నౌతితో త్కౌటకం జథా  
కపాలభాతిశ్చతాని పట్కర్మాణి సమాచరేత్

1 ధాతి 2 వస్తి 3 నేతి 4 నాలికి 5 త్రాటకము కికపాలభాతి అను ఈ ఆరును శరీరమున ఉపయోగించ వలెను. యోగి కాంగోరువాడు ఈ షట్కర్మల ద్వారా శరీరమలములను పోగోట్టు కొనవలెను శ్లేష్మవక్తతి గలవారు స్థూల రశీతము గలవారు దీనిని మరియు ముఖ్యముగా ఆచరింపవలెను.

५३-

అంతర్దృతిర్దంతధాత్విర్భౌతిర్మూల శోధనమ్  
ధౌతిం చతుర్విధాం క్షత్వా ఘటంకుర్వంతు నిర్మలమ్

భాతి అనగా కడుగుట అని అర్థము ఇది అంతర్భాతి (జలముతో తోవల కడుగుట) అంతభాతి, హృదయభాతి మూల శోధనము అని నాలుగురకములు గల ఈ భాతినివేసి ఘటమువల్లని శరీరపు మలమును శుద్ధిపఱచ వలయును.

అంతర్భాతి-

వాతసారం వారిసారం వహ్నిసారం బహిష్కృతమ్  
ఘటస్య నిర్మలార్థాయహ్యంతర్భాతిశ్చతుర్విధా॥

! వాయుసారము 2 జలసారము 3 వహ్నిసారము 4 బహిష్కృతము అని శరీర ఘటము నిర్మలమగుట కొఱకు అంతర్భాతి నాలుగు విధములు.

కాక చంచూవ దాస్యేవ విభేద్వాయుం శనై శనై  
చాలయే దుదరం పశ్చా ద్వర్త్తవా రేచయేచ్ఛనై

కాకి చుక్కువలె ఉంచిననోటితో మెల్ల మెల్లగా గాలిని వీల్చవలెను. పిదప పొట్టను కదిపి తరువాత మార్గమువారా మెల్లగా గాలిని విడువవలెను.

వాతసారం పరంగోవ్యం దేహనిర్మలకారణమ్  
సర్వరోగక్షయకరం దేహవల వివర్ధకమ్

గాలి తోని సారమును గుప్తముగా నుంచవలెను. అది దేహము మల హీన మగుటకు, గారణము అదిరోగములను పోగొట్టునది జరగాగ్నిని వర్ధిల్ల జేయువది.

వారిసారము-

ఆ కంఠంపూరయే ద్వారి వక్త్రేనచ విభేచ్ఛనై  
చాలయే దుదరేణైవ తోదరాదేచయేదధః

కంఠము నంతటిని ఉప్పుకలిపిన వెడినిడితో నింపవలెను అప్పుడు మెల్లగా గొంతుకూర్చుండి నీరు త్రాగవలెను. పొట్టతోనే ఆ నీటిని కదపవలెను పొట్టనుండి కిందికి నీటిని విడువవలెను అనగా క్రక్కవలెను.

వారిసారం పరం గోవ్యం దేహనిర్మల కారణమ్  
సాధయేత్తత్ప్రయత్నేన దేవ దేహం ప్రపద్యతే

నీటిసారమును ఎక్కువ గుప్తముగా నుంచ వలెను అది దేహము నిర్మల మగుటకు కారణము దానిని ప్రయత్న పూర్వకముగా పొట్టము ముందు వెనుకలకు ఆడించ వలెను. ఎడమచేతితో బొడ్డుపైన నొక్కుచు ముందుకువంగి కుడిచేతి మధ్యమూడువ్రేళ్లు నోటిలోనికి పోనిచ్చి పొట్ట ముందుకువెనుకకు ఆడించుచు అప్పుడప్పుడు కొండనాలుకను నొక్కవలెను. వాంతి అయిన వెంటనే మరల వ్రేళ్లను ఆడించ వలెను. ఇట్లు అరుసార్లు చేసిన త్రాగిననీరు మూడువంతులు పోవును. మిగిలిననీరు మలమూత్రముల ద్వారా పోవును. ఇది రక్తపుపోటు గలవారు, గర్భవతులు చేయరాదు. ఇట్లుసాధింపవలెను. అప్పుడు దేవులతో సమానమగు దేహమును యోగసాధకుడు పొందును. పసరు క్లేష్మము అజీర్ణము పోవును ఇట్లు వారమున కొకసారి ఆరోగ్య వంతులు చేయ వచ్చును.

వారిసారం పరాధౌతిం సాధయేద్యః ప్రయత్నతః  
మలదేహం శోధయిత్వా దేవదేహం ప్రపద్యతే

నీటిపారమైన గొప్పధౌతిని జలముతో దేహము లోపలిభాగముకడుగు ప్రక్రియను ప్రయత్నపూర్వకముగా నెవడు సాధించునో వాడు దేవశరీరమును పొందును. దీనిని జలధౌతి గజకరణి అందురు. రోగులు దీనిని యోగానుభవము గలవారి సలహా తీసికొని మరీ చేయవలెను.

అగ్నిసారము.

నాభిగ్రంథిం మేరుష్మష్టి శతవారంచ కారయేత్  
అగ్నిసారం యంధౌతి ర్యోగినాం యోగసిద్ధిదా  
ఉదర్య మామయం త్యక్త్వా జతరాగ్నిం వివర్ధయేత్

బొడ్డుభాగమును వెన్నెముకకు అంటునట్లు నూరుసార్లు (చాలాసార్లు) అక్కడించ వలెను. దీనిని అగ్నిసారమందురు. ఇది యోగులకు యోగసిద్ధిని

ఇచ్చునది పొట్టలోనున్న రోగమును పోగొట్టి జతరాగ్నిని వర్ధింపఁజేయును దీనిని ఉత్పాదమనవచ్చును.

ఏషా ధౌతిః పరంగోప్యా దేవానా మపిదుర్లభా.  
కేవలం ధౌతిమాత్రేణ దేవదేహో భవేద్భ్రువమ్.

ఈ ధౌతిని ఎక్కువ గోప్యముగా నుంచవలెను. ఇది దేవులకుఁగూడా దుర్లభ మైనది కేవలము ఈధౌతి చేతనే దేవ శరీరము గల వాడగును.

ఏషా షట్కరణవిధి-

కాకి ముద్రాంసాధయిత్వా పూరయేదుదరం మరుత్  
ధారయే దర్ధయామతు చాలయే దర్ధవర్త్మనా  
ఏషాధౌతిః పరంగోప్యాన ప్రకాశ్యాకదాచనః

కాకిముక్కువలె నోడినుంచెడి ఈకాకి ముద్రను సాధించి గాలినిపొట్టలో నింప వలెను. నింపి అరజాముకాలము అగాలిని నిలిపి సగము జాములో గడప వలెను. ఈధౌతి మిగుల గుప్తముగా నుంచవలెను. వెలికి ప్రకటింపరాదు.

ప్రక్షాళనము - (బస్తి)

నాభిదమ్నే జలేస్థిత్యా శక్తి నాడిం విసర్జయేత్  
కరాభ్యాం కైశయేన్నాడిం యావన్మతి విసర్జనమ్  
తావత్ప్రక్షాళ్య నాడించ (నాశంచ) ఉదరే వేశయేత్పునః

బొడ్డులోను నీళ్లలోనుండి శక్తి నాడిని (శక్తిగల గొట్టమును) విడువవలెను. నాడిని అనఁగా పన్నని గొట్టమును మల విసర్జమగువరకు నాడిని గొట్టము చేతులతో కడుగ వలయును. మరలగొట్టమును కడిగి మలద్వారముద్వారా పొట్టలోనికి మలాశయమున ప్రవేశపెట్టి పొట్టను అక్కణించి మరల వదలి శ్వాస ము పైకి తాగుటద్వారా నీడిని మలాశయము లోనికిలాగి వదలవలెను. అంతట నీటితో మలము బైటికివచ్చి మలకోశము శుభ్రపడును. ఇది భోజనము నకు పూర్వము ఉదయమునఁగాని సాయంకాలముగాని చేయవలయును.

దీనిని వస్త్రీకర్మ అందురు. దీనివివరము ముందు నిరూపింప జడును. నేటి ప్రకృతి వైద్యులు ఎనీమాద్వారా సుఖపుగా మలశోధన చేయుచున్నారు. ఇది మంచి పద్ధతే దీనివలన వికారములు తదితర కష్టములు లేకుండనే ఇది నెఱవేఱును. ఎనీమా గొట్టములో వెచ్చనినీరు సగముకంటే కొంచెము పోసి ఎత్తుప్రదేశమున మేకుకు తగిలించి ఇది చేసుకొనవచ్చును. మలము సరిగా శోధన కానిచో రెండు, మూడు నాలుగుసార్లు కూడ పడేసి నిమిషముల వ్యవధిలో చేసికొన వచ్చును. దీనివల్ల అలవాటుగును అనిగాని వియితరకష్టములు కలుగుననిగాని తలవరాదు. దీనివల్ల గుల్మ పీహ జ్వరదరాదులు తగ్గును

శంఖ ప్రక్షాళనము = జలదౌతి.

కాలకృత్యముల పిదప వేడినీళ్లు ఉప్పుగలిపినవి త్రాగి కాళ్ళు చేతులు నేలపై అనుకొని చేతులమీద ఒళ్ళుమోపి నడుము జాగుగావించి తలపై కెత్తవలెను. ఇట్లు 12సార్లు చేయవలెను. పిదప కుడివైపుగా తిరిగి భుజముమీదుగా మడమలవైపు చూడ వలెను. నడుమునుండి కాళ్ళవరకు కదల్చరాదు. శ్వాసమెల్లగా తీయవలెను. ఇట్లు ఆరుసార్లు ఎడమవైపు ఆరుసార్లు కుడివైపు చేసిన తరువాత త్రాగిన నీళ్ళు ప్రేగులలోనికి పోవును. అప్పుడు కడిచకాసనము వేయవలెను. కాళ్ళు ఆడుగు దూరముగా విడిగా ఉంచి నిలబడి చేతులు ముందుకు చాచి పీల్చుచు యథాస్థానమునకు రావలెను. తిరిగి గాలి వదలుచు కుడివైపునకు తిరుగుచు వీపును చూడవలెను. ఈవిధముగా రీసార్లు ఎడమ వైపునకు తిరుగ వలయును. ఆ సేళ్ళను ఉదరాకర్షణవల్ల భాగుగా పొట్టనిటు వటు త్రిప్పవలెను. అక్కళించవలయును. ఉదరాకర్షణ మనగా గొంతుక కూర్చుండి కాళ్ళు ఒకయడుగు దూరముగా నుంచి రెండుచేతులు రెండు మోకాళ్ళమీద ఉంచవలయును. కుడిమోకాలు క్రిందికి నొక్కుచు ఎడమ మోకాలు పొట్టవైపునకు నొక్కుచు ఎడమ వైపునకు తిరిగి వీపు చూడవలెను. ఊపిరి వదల వలెను. పిదప ఊపిరి తీయుచు ఎడమ మోకాలు క్రిందికి కుడిమోకాలు పొట్టవైపు నొక్కుచు కుడివైపుగా తిరుగుచు ఊపిరి వదలవలెను. ఈ రీతిగా రీసార్లు కుడివైపు రీసార్లు ఎడమవైపునకు చేయవలెను ఈ ప్రక్రియ నాలుగుసార్లు చేయగా పొట్టలోని గీర క్రిందికి జారను

ఇంకొక గ్లాసెడు నీరు త్రాగి మరల పైరీతిగా చేయవలెను. ఇట్లుచేయుఁగా చేయుఁగా 10 గ్లాసుల నీరు త్రాగగా ప్రేగులలో కదలికలు బయలు దేరును. విరేచన మగును. ఇట్లు మరల పైవిధముగా చేయుచు 8 గ్లాసులు నీళ్ళు త్రాగగా ఇంకొకసారి విరేచన మగును. ఇట్లు కనీశము 4 సార్లు విరేచనము అగుపరికి ప్రేగులలోని మలినముపోయి నిర్మలమైన స్వచ్ఛమైన నీరు మాత్రము పిచికారీ కొట్టినట్లు బయటికి వచ్చును. రంకులేని నీరువచ్చును. పిదప ఈ పనులు మానవలెను, ఉప్పులేని గోరువెచ్చని నీళ్లతో జలధౌతి (గజకరణి)చేయవలెను. పిదప ఒకగంటలోపుననే ఆహారము తీసి కొనవలెను. ఆలస్యము చేయరాదు. లేనిచో గాలిపొట్టలోనికి పోయి నొప్పిగలిగించును.

### ఆహారము.

బియ్యము పెసరవప్పు సమానముగా కలిపి వండిన పులగములో నెయ్యి కొంచెము ఉప్పు వేసికొని తినవలెను. కూరలు, వచ్చళ్లు పాలు మజ్జిగ మొదలై నవేమియు వేసికొనరాదు. సాయంకాలము మామూలుగ భుజింప వచ్చును. బయట తిరుగక వెచ్చనిదుస్తులు ధరించవలెను. ఆ పూటస్నానము పనికిరాదు విశ్రాంతి మంచిది. ఇట్లు 16 దినముల కొకసారి చేసికొన వచ్చును. ఇంత కంటే తొందరగా చేయరాదు.

మలబద్ధక మున్నవారు 4 గ్లాసుల నీరుత్రాగి ఈ క్రియలు చేసినచో మల బద్ధకము పోవును.

మలబద్ధకము మూలశంఖ గ్యాసు నశించును. పొట్ట పెరగదు. అతి మూత్రము ఎపి-డ్స్సెటీస్ మొదలగు రోగములు తగ్గును. 12 ఏండ్లుదాటిన స్త్రీగాని పురుషుడుగాని ఇట్లు చేయవచ్చును.

ఇదం వ్రక్షాశవం గోవ్యం దేహినామపి దుర్లభమ్.

కేవళం ధౌతి మాత్రేణ దేవ దేహో భవేత్ ద్రువమ్.

ఈ మల ప్రక్షాళవిధి గోవ్యముగా ఉంచవలెను. దేహధారుల కిది దుర్లభము కేవలమీ జలధౌతి మాత్రముచే నరుడు దేవుల దేహమువంటి వాడగును.



యం యమర్థం ధారణాశక్తిం న యావత్పాద యేన్నరః  
బహిష్కృతం మహద్ధౌతిస్తా వచ్చైవ నజాయతే.

ఎంతవరకు మమష్యుడు మల బహిష్కరణ రూపమైన ఏ యే విషయము  
ధారణా శక్తి ని సాధింపఁడో అంతవరకు ఈ గొప్పధౌతి కలుగదు.

దంతధౌతి

దంతమూలం జిహ్వమూలం రంధ్రం కర్ణయుగంప్వతః  
కపాలరంధ్రం పంచైతే దంత ధౌతిం వ్రచక్షతే

దంతముల మొదటిని నాణకకు మొదటిని రెండుచెవుల రంధ్రమును కపాల  
రంధ్రము వీటిని శుభ్రముచేయు క్రియను దంతధౌతినిగా చెప్పుచున్నారు.

ఖాదిరేణ రసేనాథ శుద్ధమృత్తి కయా తథా  
మార్తయేద్దంత మూలంచ యావత్కిల్బిషమాహరేత్

ఖదిర రసము (చంద్ర రసము) తోఁగాని పరిశుద్ధమైన మట్టితోఁగాని దంత  
ముల మొదలును మురికి పోవునంతవరకు కడుగ వలయును.

దంతమూలం వరాధౌతి ర్యోగినాం యోగసాధనే  
నిత్యం కుర్యా త్రభాతేచ దంతరక్షంచయోగవిత్  
దంతమూలం ధావనాది కార్యేషు యోగినాంమతమ్

యోగులకు యోగసాధనమందు దంతముల శోధన పరధౌతి యనఁబడును.  
యోగవేత్తవ్రతీరోజు ప్రొద్దుట దంతరక్షణ చేయవలెను. ధావనాది కార్యము  
లలో దంతమూలక్రియ యోగులకు ఇష్టమైవక్రియ.

జిహ్వశోధనము

అధాతః సంప్ర వక్ష్యామి జిహ్వశోధ నకారణమ్  
జరామరణరోగాదీన్ నాశయేద్దీర్ఘలంబికా.

ఇంకనాలుకను శోధనచేయుటను చెప్పుదును. పొడుగైన నాలుకయే (పొడుగుగా సాగదీసిన నాలుకయే) ముసలి తనమును మరణమును రోగము మొదలగు వానిని పోగొట్టును.

తర్జనీ మధ్యమానామాభ్యా మంగుళీత్రయ యోగతః  
వేశయేద్దశ మధ్యేతు మార్జయేల్లంబికామలమ్  
శనై శనై ర్మార్జయిత్వా కఫదోషం నివారయేత్

చూపుడుపేలు నడిమిపేలు చిటికెన పేలు ప్రక్కనున్న అనామికవేళ్లతో మూడుపేళ్ల సంబంధము వలన మెలమెల్ల నాలుక మొదటి తాగమును మార్జవచేసి కఫ దోషమును పోగొట్టవలెను.

మార్జయే న్న వనీతేవ దోహయేచ్ఛ పునః పునః  
తద్రగం లేహయంత్రేణ తక్షయిత్వా శనై శనై

నాలుకచివర ఇనువబద్ధతో మెల్ల మెల్ల గాగీచి మాటిమాటికి కడిగికడిగి వెన్నతో మార్జనము చేయవలెను

నిత్యం కుర్యాత్ప్రయత్నేన రవేరుదయేఽస్త కే  
వీవం కృతేచ నిత్యంసౌ లంబికా దీర్ఘ తాంఘ్రజేత్

సూర్యోదయమందు సూర్యాస్తమయమందు ప్రయత్నించి నిత్యము పై విధముగాఁజేయవలెను. నిత్యము ఇటుల చేయుఁగా నాలుక పొడుగుఅగును.

కర్మ ధౌతి.

తర్జ న్యవామికా యోగా న్మార్జయేత్కర్ణతంధ్రయోః  
విత్య మభ్యావయోగేన వాదాంతరం ప్రకాశయేత్

చూపుడుప్రేలు అనామికవేళ్లసంబంధమున చెవుల రంధ్రములందు మార్జవ చేయవలెను. నిత్యముట్లు అభ్యాసముచేత లోనివాదమును ప్రకాశింపఁజేయవలెను.

వృద్ధాంగుష్ఠేన దక్షిణ మార్జయేత్పాణి తంత్రధకమ్.  
ఏవమభ్యాస యోగేన కఫదోషం నివారయేత్.

పెద్దదై న నమర్థమైన బొటన వేలితో అంగుడు రంధ్రమును మార్జన చేయు  
వలెను. ఇట్లు ఆభ్యాసముచేత కఫదోషమును పోగొట్ట వలెను.

హృదయ ధౌతి-

హృద్ధౌతింత్రి విభాంకుర్యాద్దండవమన వానసౌ

ఇట్లు హృదయ ధౌతిని చేయవలెను.

దండ ధౌతి-

రంతాదండం హరిద్దండం వేత్రదండం తదై వచ  
హృన్మధ్యే కాలయిత్వాతు పునః పునః ప్రత్యాహరేత్.

నున్నగా చేసిన అరటికాడను, వసుపుకాడను, అట్లే పేముబెత్తమును  
గుండెలోన నడుమ కదపి మాటిమాటికి పైకిదియ వలెను.

కఫం పిత్తం తథాక్లేదం రేచయే దూర్ధ్వవర్త్తనా  
దండధౌతి విధానేన హృద్దోగం నాశయేధ్భువమ్

ముఖములోనుండి పైకి కఫమును పిత్తము శ్లేశ్మమును విడలించవలెను. ఈ  
దండములచే కడుగువిధానము తప్పక హృదయరోగమును నశింపజేయును.

వమన ధౌతి-

భోజనాంతే విబేద్వారి చాకంఠ పూరితంసుధీః  
ఉర్ధ్వం దృష్టిః క్షణం కృత్వా తజ్జలం నమయేత్పునః  
నిత్యమభ్యాస యోగేన కఫపిత్తం నివారయేత్.

భోజనము చేసిన తరువాత బుద్ధిమంతుఁడు కంఠపూర్తిగా నీరుత్రాగి ఒక క్షణము పైకి దృష్టిని నిలిపిఉంచి మరల అనీటిని కక్కివేయవలెను. నిత్యము అభ్యాసముచేసి కఫపిత్తములను పోగొట్టవలెను.

వస్త్రధౌతి-

చతురంగుల విస్తారం వస్త్రం శనై ర్గ్రసేత్

పునః ప్రత్యాహరే దేతత్ప్రోచ్యతే ధౌతి కర్మకమ్.

వాలుగు అంగుళముల వెడల్పుగల ఎనిమిది గజముల చాలాసన్నని బట్టను మెల్లఁగా మింగవలెను. ఈ సన్నని బట్టను రెండుప్రక్కలనున్న దారపు పోగులు లేనట్లు చేయవలెను. దానినిశుద్ధముచేసి ఉడకబెట్టవలెను. పిదప దానిని చుట్టి వెడల్పు గిన్నెలోవేసి నీటిలో అచుట్టిన గుడ్డనువేసి ఆ గుడ్డను చూపుడుమధ్య ప్రేక్షమధ్యనుంచి గొంతుకలోనుంచి ప్రేక్షమాత్రముతీసివైచి నోరుమూసుకొని గుడ్డను చప్పరించుచు మ్రింగవలెను. మొదటిరోజు ఆర గజము రెండవరోజు ఒకగజము ఈ విధముగా 15 దినములలో 7- 1/2 గజములు మిగిలిన తీయుచు నుండవలెను. ఒక ఆరగజము వెలికిఉంచి అమ్రింగిన గుడ్డను పైకి తీయుటకు పనికి వచ్చును. వాలి (పొట్టఅక్కళించుచు లోపలికి ప్రక్కలకు పెకి పొట్టను కదప వలెను. మింగుటలో ఇబ్బందికలిగిన నీళ్లు త్రాగుచుండ వలెను. గుడ్డను మెల్లగాలాగవలెను. దగ్గుచు వమవ ప్రయత్నము చేసిన అమ్రింగిన గుడ్డ పైకి వచ్చును. జైటికి తీసిన పిదప సబ్బుతో కడిగి ఉడకబెట్టి ఆరబెట్టి ఒక చిన్న డబ్బాలో దాచవలయును దుమ్ము వడరాదు. దీని తరువాత పాలుత్రాగవలెను.

దగ్గు ఉబ్బసము ప్లేహము ఎగ్జిమా కుష్టు బొల్లి గాస్ట్రేజీన్ ఆజీర్ణముమొదలగు రోగములను పోగొట్టును. దీనిని గురుముఖముగా చేయుటమంచిది.

గుల్మజ్వర ప్లేహ కుష్ట కఫ పిత్తం వినశ్యతి  
ఆరోగ్యం బలపుష్టిశ్చ భవేత్తస్య దినేదినే.

గుల్మము జ్వరము ప్లేహ కుష్టము కఫము పైత్యమును ఈ పై క్రియవల్ల

పోవును. ఆరోగ్యము బలము పుష్టియు వానికి రోజురోజు కలుగును.

మూలశోధనము—

అపాన క్రూరతా తావ ద్యావమ్మూలంనశోధయేత్  
తస్మాత్సర్వ ప్రయత్నేన మూలశోధన మాచరేత్

ఎంతవరకు మూలశోధనము(గుహ్యశోధనము) చేయమో అంతవరకు అపాన వాయువు (అజీర్ణమువల్ల వచ్చు వాయువు) యొక్క దోషముపోదుకాన అన్ని విధముల గుహ్యశోధనము చేయవలెను.

పిత్తమూలవ్య దండేన మథ్య మాంగుళినా పివా  
యత్నేన క్షౌళయేత్ గుహ్యం వారిడాచ పునః పునః

దేహపైత్యమునకు మూలమైన దానియొక్క గుహ్యమును మన మల ద్వారమును మెత్తని రబ్బరువంటి గొట్టముద్వారా నడిమివేలుతోఁగాని లోపలికి జొచ్చి వెచ్చని నీటితో మాటిమాటికి ప్రియత్నించి కడుగ వలెను,

వారయేత్కృత్ కఠిన్య మామా జీర్ణం నివారయేత్  
కారణం కాంతి పుష్టేశ్చ వహ్ని మండల దీపనమ్

ఈపైప్రక్రియ వలన కొప్పపు గట్టితనమును మలబద్ధకమును అమ్లము వలన వచ్చు అజీర్ణమును పోగొట్ట వలెను. కాంతిపుష్టికి ఇది కారణము జరరాగ్నికి దీప్తి తుచ్చును.

వస్తికర్మ—

జల వస్తిః శుష్కవస్తిర్వస్తిః స్యాద్ద్వివిధా స్మృతా  
జలబస్తిం జలేకుర్యాచ్ఛుష్కవస్తిం సదాక్షితౌ.

జలవస్తి అని శుష్కవస్తి అని వస్తి రెండువిధములు జలవస్తి ని నీటిలోను శుష్కవస్తి ని ఎల్లప్పుడును నేలమీద చేయవలెను.

జలవస్తి

నాభిదఘ్న జలేసాయం న్యస్త వాను త్కటాసనమ్  
ఆకుంచనం ప్రసాదంచ జలవస్తిం సమాచరేత్

ఈత్కటాసనము వేసికొన్నవాడై బొడ్డులోతుగల నీటిలో సాయువును మల  
ద్వారమును ముడుచుచు విడచు శేయుచు జలవస్తి చేయవలయును. దీని  
వివరణము ప్రక్షాళనము బస్తి అనుచోటఁ జెప్పఁబడినది.

ప్రమేహంచ ఉదావర్తం క్రూరవాయుం నివారయేత్  
భవేత్స్వచ్ఛ దేహశ్చ కామదేవ నమోభవేత్

ప్రమేహము ఉదావర్తము వాయుదోషము దీనివల్ల పోవును. స్వచ్ఛ దేహ  
ము కలవాడై మన్మథుని వంటి సుందరమైన దేహము కలవాడు అగును.

స్థలవస్తి -

పశ్చిమోత్తానతో వస్తిం చాలయిత్వా శస్తైరధః  
అశ్వినీ ముద్రయాపాయు మాకుంచయేత్ ప్రసారయేత్

పశ్చిమోత్తా నాసమువల్ల (కూర్చుండి రెండుకాళ్లు వంచక జాగుగాచాపి  
బొటనవ్రేళ్లు చేతులతో పట్టుకొని వంగి మోకాళ్లను ముద్దుపెట్టుకొనుట) వస్తిని  
మెల్లగా క్రిందుగా కదపి అశ్వినీ ముద్రలో మలద్వారమును ముడుచుచు  
విడుచుచు నుండవలెను.

ఏవమభ్యాస యోగేన కుష్ఠదోషో న విద్యతే  
వివర్ధయే జ్వారాగ్ని మామవాతం వినాశయేత్

ఇట్లు అభ్యాసము చేసిన కుష్ఠదోషము పోవును. జ్వారాగ్నిని వర్ధింపఁజేసి అ  
మా వాయువును నశింపఁజేయవలెను.

నేతికర్మ-

వితస్తిమానం (సూక్ష్మ) సుసూత్రం వాసావాశే ప్రవేశయేత్  
ముఖాన్నిర్గమయే త్పశ్చాత్ ప్రాప్యతే నేతి కర్మకమ్.

ఒకమూరెడు వన్నని మెత్తని దారము లేనిది మైనముతో పూయబడినది ముక్కురంధ్రములో ప్రవేశపెట్టి ముఖమునుండి తీయవలెను. దీనిని నేతి కర్మ యందురు. ఆత్మాదీని సగము మైనము పూసినదానిని చంద్రవంకగా వంచి మిగతా దానిని నీళ్ల లోముంచి వంచినభాగపు కొన ఒకముక్క రంధ్రము లోనికి పోనిచ్చి మొదట వచ్చిన దానిని కుడిచేతి చూపుడు వ్రేలును మధ్యవ్రేలు నోటిలోనికి పోనిచ్చి ఆ కొనను పట్టుకొని నెమ్మదిగా బైటికి లాగవలయును. మైనపు భాగము బయటికి వచ్చిన పిదప రెండవ కొనను ఎడమ చేతితో పట్టుకొని తాదీని ముందుకు చల్లకవ్వము త్రాడు లాగినట్లు అరుసార్లు లాగవలయును. మరియు ఇంకొక త్రాడు తీసికొని రెండవ ముక్కు లోనికి పోనిచ్చి ముఖము లోనికి తీసికొని రెండుముక్కులలోనుండి వచ్చిన రెండుకొనలను వెలువలికి త్రాళ్ల ముముందుకు వెనుకకులాగి నోటిలోనిరెండు కొనలను పెనవైచి ఎడమముక్కు రంధ్రములోనుండి వ్రేలాడుచున్న కొనను లాగినచో త్రాడుబయటికి వచ్చును. పెన వైచిన కొనలు బయటకి వచ్చిన తరువాత అభాగమును ఎడమచేతితోను, కుడిముక్కు రంధ్రములో వ్రేలాడు కొనను కుడిచేతితోను పట్టుకొని కవ్వపుత్రాడు లాగినట్లు అరుసార్లులాగి ముక్కులను శుభ్రపఱచ వలెను. ముక్కులో పెరుగుకండలు అణగను, సైనదీసు జలుబు పోవును, చిన్నతనములో తెల్లబడిన వెండ్రుకలు నల్లబడును.

సాధనాన్నేతి కార్యవ్యభేచరీసిద్ధిమాపుయాత్  
కఫదోషా వినశ్యంతి దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే

నేతి కర్మవల్ల భేచరీసిద్ధి కలుగును, కఫదోషములు పోవును. దివ్యదృష్టి యును కలుగును.

నాలికర్మ-

ఆమందవేగేన తుందం భ్రామయేత్సార్వయోర్ధ్వయోః  
సర్వరోగా నిన్వహంతిహ దేహనల వివర్తనమ్

ఎక్కువ వేగముతో పొట్టను రెండు పార్శ్వములకు త్రిప్పవలెను. దీనివల్ల దోషములన్నియు పోవును. జతరాగ్ని దీపించును,

త్రాటకకర్మ -

నిమేషోన్నేషకంత్వక్త్వా, సూక్ష్మం లక్ష్మం నిరీక్షయేత్  
పతంతి యావదశ్రాణి త్రాటకం పోచ్యతే బుధైః

కనురెప్పలు మూయుట తెఱచుటమాని సూక్ష్మమైన ఒకలక్ష్మమును (గోడపై ని లేక అట్టపై ని ఒకనల్ల నిచుక్కను) చూడవలెను. కన్నీళ్లు పడువరకు చూచుట త్రాటక ము అనబడును.

ఏవమభ్యాస యోగేన శాంభవీజాయతే ధ్రువమ్  
నేత్రరోగా వినశ్యంతి దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే

కట్లు అభ్యసించిన శాంభవి సిద్ధించును. నేత్రరోగములు పోవును. దివ్య దృష్టి కలుగును.

కఫాలభాతి -

వామఃప్రమేణ వ్యుత్క్రమేణ శీతక మేణ విశేషతః  
ఫాలభాతింతిధాకుర్యాత్క ఫదోషం నివారయేత్.

ఎడమగా తలకిందుగాను విశేషించి శీ శా అనుచు శీత్రక్రమముగాను ఫాలభాతిని చేయవలెను. దీనివల్ల కఫము పోవును.

భస్మావత్ లోహకారస్య రేచ పూరౌ ససంభ్రమ్  
కఫాల భాతిర్విఖ్యాతా కఫదోష విశోషణి

కమ్మరివాని తిత్తి నివలె వేగముగా గాలివిడుచుట గాలిపీల్చుటయును చేయ వలెను. దీనిని కఫాలభాతి అందురు. ఇది కఫదోషమును పోగొట్టునది- కాన కఫాలభాతి నిరీ



నామకర్మ కఫాల భాతి-

ఇడయా పూరయేద్వాయుం రేచయే త్పింగళయాపునః  
పింగళయాపూరయిత్వాతు పునశ్చైద్రేచయేత్

ఎడమ ముక్కుదగ్గరది ఇడనాడి ఇడ దానిద్వారా గాలిని పీల్చి నింపి పింగళ  
చే (కుడి ముక్కు నాడిచే) గాలిని విడిచి మరల కుడిముక్కునాడిద్వారా పీల్చి  
చంద్రనాడి (ఎడమ నాడిచే) గాలి విడువవలెను.

పూరకం రేచకం కృత్వా వేగేననతు చాలయేత్  
ఏవమభ్యాస యోగేన కఫదోషం నివారయేత్

ఇట్లు పూరకము గాలిపీల్చుట రేచకము గాలివిడుచుట చేయవలెను. వేగ  
ముగా మాత్రము గాలిని కదవతాదు. ఇట్లు అభ్యాసము చేత కఫ దోష మును  
పోగొట్టవలెను.

వ్యుత్క్రమ కఫాల భాతి.

జలనేతి-

నాసాభ్యాం జలమాకృష్య పునర్వక్రేణ రేచయేత్  
పాయం పాయం వ్యుత్క్రమేణ శ్లేష్మదోషం నివారయేత్

రెండు ముక్కులతో నీరు పీల్చి మరల నోటితో నీటిని ఈ ముక్కు ఆ ముక్కు  
లతో వ్యుత్క్రమముగా వెడలించవలెను ఇట్లు త్రాగిత్రాగి శ్లేష్మదోషమును  
వారింప వలెను. సేరుగోరువెచ్చనినీళ్లలో ఒకచెంచాడు ఉప్పుకలిపి అనీళ్లు  
ఒక కొమ్ముగల చెంబులోపోసి కుడిముక్కు రంధ్రములో ఉంచి నోరుతెరచి  
తల ఎడమవైపుగా కొంచెము వంచవలెను. నీరు కుడిముక్కు రంధ్రము  
లోనికిపోయి అందుండి ఎడమముక్కు రంధ్రములోనికివచ్చి క్రిందికిజారును.  
నోరుతెరిచి యుంచుట అవసరము ఇట్లే ఎడమముక్కు రంధ్రములో ఉంచి  
కుడివైపుగా తలవాల్చిన నీళ్లు కుడిముక్కు రంధ్రములోనుండి వెలుపలికి  
వచ్చును. పిదప నిలుచుండి కాళ్లుదగ్గరగా ఉంచి చేతులు వెనుకవైపున వీపు

పైనుంచి నడుము సగము వైపునకువంచి నోరు మూసుకొని ముక్కుతో గాలిని కుడికి, ఎడమకు, అకాశమువైపు, నేలవైపు, వదల వలెను. ముక్కులలో అంటుకొనియున్న నీళ్లువెలుపలకి వచ్చును. జలుబు తలనొప్పి కంటి జబ్బులు నిద్రలేకపోవుట అతినిద్రయుపోవును. ప్రతిరోజుచేయుట మంచిది.

శీత్రక్మ కఫాలభాతి

శీత్రక్మ త్య పీత్యా వక్త్రేణ నాసా జాలై ర్విరేచయేత్  
ఏవమభ్యాస యోగేన కామదేవ సమోభవేత్.

ఇట్లు సీ సీ అని యనుచు నోటితో ముక్కులోని నీళ్లు వదలవలెను. ఇట్లు అభ్యసించినచో కామదేవునివంటి దేహము గలవాడగును.

నజాయతే వార్ధకంచ జ్వరోనై వ ప్రజాయతే  
భవేత్స్వచ్ఛంద దేహశ్చ కఫ దోషం నివారయేత్

ఇట్లుచేయుచున్నచో ముసలితనమురాదు జ్వరము కలుగదు. స్వేచ్ఛగల దేహము గలవాడగును కఫముపోవును.

షట్కర్మ నిర్గత స్థౌల్య కఫదోషమలాదికః  
ప్రాణాయామం తతః కుర్యాత్ అనాయాసేన లభ్యతే

పైనిచెప్పిన ఆరు కర్మలచేత లావుదనము తగ్గి కఫదోషములు తగ్గినవాడై పిదప ప్రాణాయామము చేయవలెను. దీనివల్ల అనాయాసముగా ఇష్టసిద్ధి పొందును.

ఇది మూడవ ప్రకరణము

# యోగసర్వస్వము

ఆ స న ప్ర క ర ణ ము

హతస్య ప్రథమాంగత్వా దాసనం పూర్వముచ్యతే  
కుర్యాదాసనం స్థైర్య మారోగ్యం చాంగలాఘవమ్

హతయోగమునకు మొదటిది యాసనము కనుక అదిముందుగా జెప్పబడుచున్నది. ఆసనముస్థైర్యమును ఆరోగ్యమును శరీరలాఘవమును కలిగించును.

ఆసనాని సమస్తాని యావంతో జీవ జంతవః  
చతురశీతి లక్షాణి శివేన కథితానిచ

ఈ జీవజంతువులెన్ని యున్నవో అన్ని సమస్తములైన ఆసనములు కలవు. నాలుగు లక్షల ఆసనములు పరమ శివునిచే చెప్పబడినవి.

తేషాంమధ్యే విశిష్టాని షోడశోనం శతంస్మృతమ్  
తేషాంమధ్యే మర్త్యలోకే ద్వాత్రింశ దాసనం శుభమ్

అన్నిటిలోను విశిష్టములైనవి యోగాభ్యాసమునకు ఉపయోగించునవి. 16 తక్కువ నూలు. అనగా 84 ఎనుబది నాలుగు వానిలో భూలోకములు 32 ముప్పదిరెండు

సిద్ధం పద్మం తథాభద్రముక్తం వజ్ర-చ న్వస్తి కమ్  
సింహంచ గోమః ౧ం వీరంధను రాసనమేవచ  
మృతం గుప్తం తథా మాతస్యం మత్స్యేంద్రా సనమేవచ  
మయూర కుక్కుటం కూర్మం తథాచోత్తాన కూర్మకమ్  
ఉత్తాన మందు(డు)కం వృక్షం మందు(డు)కం గరుడం వృషమ్  
శంఖం మకరం చోష్ఠ్యం భుజంగం యోగమాసనమ్  
ద్వాత్రింశదాసనా నాం తు మర్త్యలోకేహ సిద్ధిదమ్

1 సిద్ధాసనము 2 వద్మాసనము 3 భద్రాసనము 4 ముక్తాసనము 5 వజ్రాసనము 6 న్వస్తికాసనము 7 సింహాసనము 8 గోమఃసనము 9 వీరాసనము

10 ధనురాసనము 11 మృతాసనము (శవాసనము) 12 గుప్తాసనము  
13 మత్స్యాసనము 14 అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము 15 గోరక్షాసనము 16 పశ్చి  
మోత్తాసనము 17 ఉత్కటాసనము 18 సంకటాసనము 19 మయూరాసనము  
20 కుక్కుటాసనము 21 కూర్మాసనము 22 ఉత్తానకూర్మాసనము 23 మందు(డు)  
కాసనము 24 ఉత్తానమందు(డు)కాసనము 25 వృక్షాసనము 26 గరుడాసనము  
27 వృషభాసనము 28 శలభాసనము 29 మకరాసనము 30 ఉష్ఠాసనము  
31 భుజంగాసనము 32 యోగాసనము అని మువ్వుదిరెండు అసనములు  
ముఖ్యములు అవి యోగసిద్ధికరములు.

### 1 సిద్ధాసనము-

యోనిస్తానకమంఘ్రీ మూలఘటితం సంసీడ్యగల్భేతరమ్  
మేఢ్రో వర్యధ సంనిధాయ చిబుకం కృత్వా హృదిస్తాపితమ్  
స్థాణుః సంయమితేంద్రియోఽచలదృశా పశ్యన్మువోరంతరమ్  
హ్యేతమ్మోక్షకవాట భేదనకరం సిద్ధాసనం పోచ్యతే

### 1 సిద్ధాసనము

రహస్యావయనము క్రిందకాలి మొద  
లుంచి రెండవ మడమను మర్మావయ  
వముపై ని ఉంచి గడ్డమును గుండెమీద  
నిలిపి స్థాణువువలె కదలక యింద్రియ  
ములను నియమించుకొని నిశ్చలదృష్టి  
తో కనుబొమ్మలమధ్య చూచుచు నుండ  
వలెను. ఇది సిద్ధాసన మనబడును. ఇది  
మోక్షవార్తమును తెలుచు నది.



నడుమునొప్పికి, మనశ్శాంతికి,  
నాడి శుద్ధికి

యేనాభ్యాస వశాత్ శీఘ్రం యోగ నిష్పత్తి మాపుయాత్  
సిద్ధాపనం సదా సేవ్యం వవనాభ్యాసినా పరమ్

మరి ఈ సిద్ధాపనమును అభ్యసించుటవల్ల శీఘ్రముగా యోగము సిద్ధించును  
వాయువు నిలుపుట అభ్యసించువాఁడు తప్పక దీనిని సేవింప వలెను.

నాతః పరితరం గుహ్యమాసనం విద్యతేభువి  
యేనా నుధ్యాన మాత్రేణ యోగీ పాపాద్విముచ్యతే

ఇంతకంటే రహస్యమైన యాసనము ఈభూమిలోలేదు. దీనిని అభ్యసించిన  
మాత్రమున యోగి పాపమునుండి ముక్తుడగును.

యమేష్వివ మితాహార మహింసాం నియమేష్వివ  
ముఖ్యం సర్వాసనేష్వేకం సిద్ధాః సిద్ధాపనంవిదుః

యమములలో మితాహారమువలె, నియమములలో అహింసవలె, సర్వాసనములలో  
సిద్ధాపనము ముఖ్యమని సిద్ధులు చెప్పుదురు.

కిమన్త్యైర్బహుభిః పీతైః సిద్ధే సిద్ధాపనేసతి  
ప్రాణానిలే సావధానే బద్ధే కేవల కుంభకే

సిద్ధాపనము సిద్ధించినచో ఇతరమైన చాలా అసనములు నేర్పిలాభములేదు.  
ప్రాణవాాయువు సావధానమైనచో కేవలకుంభకము గాలి నిలుపుట బంధింప  
బడగా ఇతరాసనములతో పనిలేదు.

ఉత్పద్యతే నిరాయాసాత్ స్వయమేవోన్మలనీకళా  
తద్ధేకస్మిన్నేవ దృఢేసిద్ధే సిద్ధాపనేసతి  
బంధత్రయ మనాయాపాత్ స్వయమేవోపజాయతే

దీనివలన శ్రమలేకుండ స్వయముగ ఉన్మలనీకళ (కళ్లు నాసకాగ్రమఁగా ఉం  
చఁగా వచ్చిన మనోలయము అత్మదర్శనమును) కలుగును. ఈయొక్క  
సిద్ధాపనము దృఢమై సిద్ధించినచో ఉడ్యాన బంధము (పొట్టఅక్కలించుట)

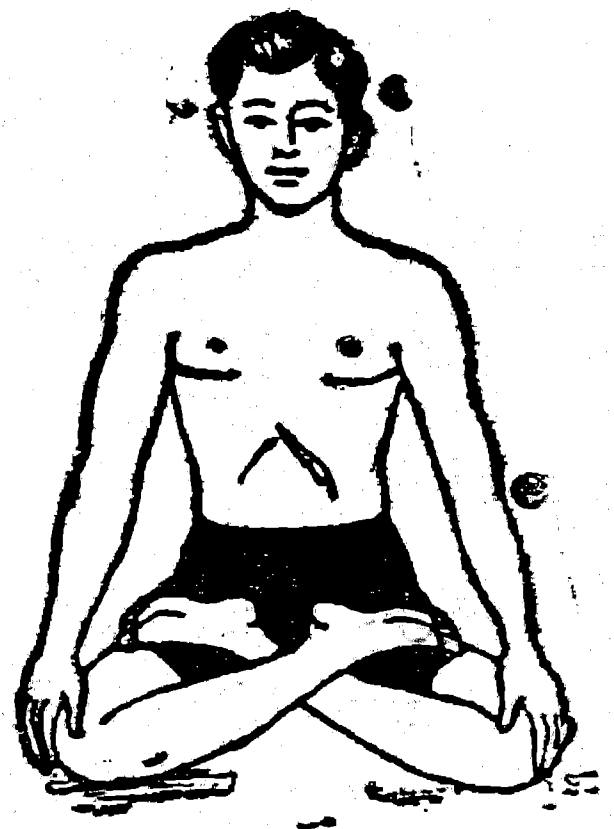
మూల బంధము (మల మూత్రద్వారబంధము) జాలంధర బంధము. గడ్డమును గుండెపై ఆనించుట. ) అనునవి సిద్ధించును.

పద్మాసనము-2

వామోరూపరిదక్షిణం సంస్థాప్య వామంతథా  
దక్షోరూపరి పశ్చిమేన విధినా కృత్వా కరాభ్యాం దృఢమ్  
అంగుష్ఠా హృదయే నిదాయ చిబుకం నాసాగ్రమా లోకయేత్  
సర్వవ్యాధి వినాశన క్షమమిదం పద్మాసనమ్ ప్రోచ్యతే

ఎడమ తొడపై ని కుడికాలు కుడితొడపై ని ఎడమ మకాలు ఉంచి కుడితొడపై ని ఎడమ వైపుగా వచ్చిన రెండు చేతులతో దృఢముగా బొటన వ్రేళ్లు పట్టుకొని అట్లే గడ్డమును గుండెపై ని ఆనించి ముక్కుచివర చూడవలెను దీనిని పద్మాసనమందురు. ఇది అనారోగ్యమును హరించును. వెలికిలి చేయబడిన చేతులను తొడల మధ్యకూడ ఉంచవచ్చును. దీనిని మత్స్యేంద్ర పద్మాసనమనికూడ అందురు. ఇష్టదైవ ధ్యానము చేయుచు అపానమును మలద్వారము బిగించి పైకికుంచించుటద్వారా ప్రాణవాయువును జాలంధర బంధముద్వారా ప్రాణాపానములను గజపవలయును అప్పుడు కుండలిని మేల్కొనును. ఇట్లు చేయుట పద్మాసనములో ఇంకొకరకము.

2. పద్మాసనము



ఆజీర్ణము, ప్రిగులరచుట,  
గ్యాసు, మానసిక రోగాలు

నాసాగ్రే విన్యసే దృష్టిం దంతమూలంచ జీహ్వయా  
ఉత్తోల్య చిబుకం వక్ష ఉద్ధార్య వవనం శనై  
యథాశక్త్యా సమాశ్రిప్య పూరయేదుదరం శనై :  
యథాశక్త్యైవ పశ్చాత్తు రేచయే దవిరోధతః

ముక్కుచివర దృష్టినుంచి దంతముల మూలమును నాలుకచేతాకి రొమ్ము  
పై గడ్డముంచి గాలినిమెల్లగా పీల్చి శక్తికొలది మెల్లగా పొట్టను నింపవలె  
యును మరలశక్తి కొలది ఇబ్బంది కలుగకుండ గాలివిడువ వలెను.

అనుష్ఠానే కృతే ప్రాణః సమశ్చలతి తక్షణాత్  
భవే దభ్యాసవే సమ్యక్ సాధకస్య నసంశయః

ఈవిధముగా అనుష్ఠానముగా సాధకునికి సంశయము లేకుండ ఆభ్యాసవశము  
వలన చక్కగా వెంటనే ప్రాణము సమముగా వదించును.

వద్మాసనేస్థితో యోగీ ప్రాణాపాన విదానతః  
పూరయేత్ప విముక్తఃస్యాత్పత్యం సత్యం వదామ్యహమ్

వద్మాసనమునందు యోగి ప్రాణాపానములను పూరించుట రేపించుటలవలన  
సరిగాడనచి గాతీ పూరింప వలెను. అపుడుయోగి ముక్తి ని పొందును. ఇది  
సత్యము సత్యమని చెప్పు చున్నాను.

భద్రాసనము-3

గుల్ఫో వృషణస్యాధః పృథ్విమేణ సమాహితః  
పాదాం గుష్టా కరాభ్యాంచ ధృత్వా పృష్ఠ దేశతః  
జాలంధరం సమాసాద్య నాసౌగ్ర మవలాకయేత్  
భద్రాసనం భవేదే తత్సర్వ వ్యాధి వినాశనమ్

వృషణములకు క్రింద కాలిమడమలను పృథ్విమముగా నుంచి సేననీనాడికి  
(వీర్యము విడచు నాడికి) రెండవైపులా ఉంచి వెనుకవైపునుండి కాలి  
బొటన వ్రేళ్లను చేతులతో పట్టుకొని గడ్డమును గుండెకుఆనించి ముక్కుచివర  
చూడవలయును. ఇది భద్రాసనము ఇది సర్వరోగ నాశకము.

దీనిని గోరకౌసల మని సిద్ధులు వ్యవహరించిరి.

ముక్తాసనము - 4

పాయుమూలే వామగుల్ఫం దక్షగుల్ఫం తయోరపి  
సమకాయ శిరోగ్రీవం ముక్తాసనంతు సిద్ధిదమ్

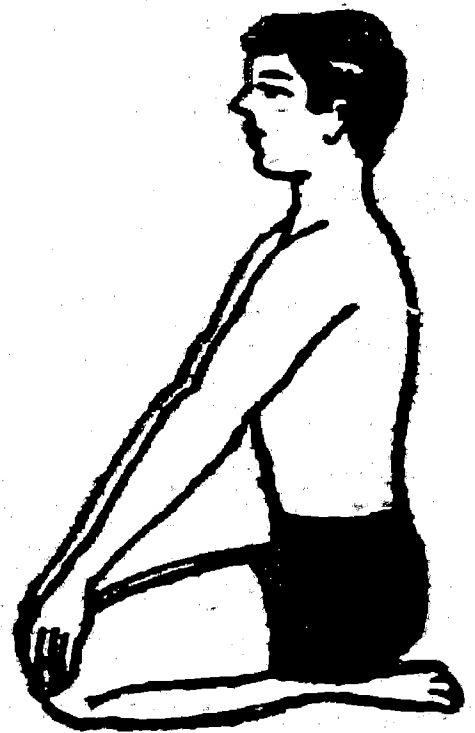
మలద్వారము మొదట ఎడమ మడమను వానిపైని కుడిమడమను ఉంచి  
శరీరము మెడ సమముగా నుంచవలెను. శ్వాసవదలుచు ఈ ఆసనమువేయ  
వలెను. పిదప పీల్చవలయును. ఇది సిద్ధులను కూర్చును.

వజ్రాసనము - 5

జంఘాభ్యాం వజ్రివత్కృత్వా గుఢపార్శ్వే పదావృణౌ  
వజ్రాసనం భవేదేత ద్యోగినాం సిద్ధిదానుకమ్

వజ్రాసనము - 5

పీక్కలను వజ్రములవలె నుంచి మోకాళ్లను  
మడిచి మలద్వారమున రెండు మడమలనుండి  
మడమలపైని కూర్చుండి అరికాళ్ళను రెండు  
కలిపి చాపియుంచ వలయును చేతులు మోకా  
ళ్ళమీద ఉంచి గాలిపీల్చుచు గాలివదలవలెను.  
ఇది సకలసిద్ధులను కూర్చును అన్ని ఆసన  
ములు భోజనమునకు పూర్వమే చేయవల  
యును. దీనిని మాత్రము భోజనమయిన  
పిదప విని లు చేయవచ్చును ఇది జీర్ణకారి.



వీర్యదోషము, అజీర్ణము  
పాండు రోగము.



స్వస్తికాసనము-6

జా నూర్వోరంతరే కృత్వా యోగీ పాదతలేఉభే  
ఋజు కాయః పమాసీత స్వస్తికం తత్ ప్రచక్షతే.

మోకాళ్లు తొడలకు మధ్యలో ఆరికాళ్లురెండుఉంచి తిన్నని యొడలకలిగి కూర్చుండ వలెను. దీనిని స్వస్తికాసన మందురు. దీనివలన జవసిద్ధి మనశ్శాంతి సుఖము ఆరోగ్యము కలుగును.

అనేనవిధినా యోగీ మారుతం సాధయేత్ సుధీః  
దేహే న క్రమతే వ్యాధిస్తస్య వాయుశ్చ సిద్ధతి.

ఈ స్వస్తికాసన విధానముచే సుధి అయివ యోగి వాయుసాధన చేయవలెను దేహమందు వ్యాధిసోకదు వాయుసాధన కలుగును.

సుఖాపన మిదంప్రౌక్తం సర్వదుఃఖ ప్రణాశనమ్  
స్వస్తికం యోగిభిర్గోప్యం స్వస్తికరణ ముత్తమమ్

దీనిని సుఖాపనముగా చెప్పుదురు సకల దుఃఖములను పోగొట్టును మనస్సునకు దేహమునకు స్వస్తినికలిగించు నీ ఆసనమును యోగులు గోప్యముగా నుంచవలెను.

సింహాసనము-7

గుల్ఫోచ వృషణస్యాధో వ్యుత్క్రమేణోర్ధ్వతాంగతౌ  
విశ్రాంత్యుగ్మం భూమిసంస్థం హస్తౌ కృత్వాచ జానునోః

వృషణములకు క్రింద మడమలు వ్యుత్క్రమముగా పైకివాఁగానేలపై నుంచి పిరుదుల యుగ్మముంచి మోకాళ్ల మధ్య చేతులుంచవలయును.

వ్యాత్తవక్త్రో జ్వలంధ్రేణ నాసాగ్రమవలోకయేత్  
సింహాసనం భవే దేతత్సర్వ వ్యాధివినాశనమ్

నోరుతెరిచి జాలంధర బంధముతో ముక్కుచివరను చూడవలెను ఇది సింహా  
అసనము సర్వవ్యాధులను మాన్చును.

దక్షిణం సవ్యగుల్ఫేన దక్షిణేన తథోత్తరమ్  
హస్తౌచ జాన్వోః సంస్థాప్య స్వాంగుళీ ప్రసార్యచ  
వ్యక్తవక్త్రోనిరీక్షిత నాసాగ్రం సుసమా హితః  
సింహాసనం ఖవే దేతత్ పూజితం యోగిభిస్తథా

కుడికాలు ఎడమ మడమతోను ఎడమ కాలు కుడిమడమతోను చేర్చి తొడలయి  
దు చేతులుంచి ప్రేళ్లుచాపి మొగము నిలబెట్టి శ్రద్ధతో ముక్కుచివర చూడవల  
యును. ఇది యోగులు పూజించు సింహాసనము. మూలబంధ ఉద్యాని  
జాలంధర బంధములను గూర్చునది

గోముఖాసనము - 8

పౌదాచ ఖూమౌ స స్థాప్య వృష్టసార్వే నివేశయేత్  
స్థిరం కాయం సమానాద్య గోముఖం గోముఖాకృతిః

గోముఖాసనము - 8

నేలపై ని కాళ్లునిలిపి ఎడమవైపుగా కుడి మడమను  
నడుము భాగముగా నుంచవలెను నడుమునకు కుడి  
వైపు ఎడమ మడమను ఉంచవలెను. మోకాళ్లమీద  
అనుకొని కాలిబొడన ప్రేళ్లు పట్టుకొనవలెను. గోము  
ఖాకారముగా మోకాళ్లమీద నిలబడి యుండవలెను.  
దీనివలన భగందరము పోవును. దీనిలో ప్యాడా  
పోనములు కలియును. అందువల్ల జూదులురావు.

హృదయ దౌర్బల్యము, శ్వాస్సదోషములు,  
నిద్రలేకపోవుట జ్వరమువాపు



వీరాసనము-3

ఏకంపాద నుద్ధే కస్మిన్ విన్యసే దూరు సంస్థితమ్  
ఇతరస్మిన్ తథా వశ్చాత్ వీరాసన మితీరితమ్

ఒకకాలి తొడమీద ఇంకొకకాలుంచవలెను అట్లే ఒకకాలి తొడమీద ఇంకొక కాలుంచ వలెను. ఇది వీరాసనము ఇది ధ్యానాదులకు ఉపకాఢి.

ధనురాసనమ్

ప్రసార్య పాదౌ భువి దండరూపౌ  
కరద్యయాత్తాంగుళ పాదయుగ్మమ్  
కృత్వా ధనుర్వత్పరి వర్తి తాంగమ్  
నిగద్యతే పై ధనురాసనం తత్

దండములవలె కాళ్ళుచాపి రెండుచేతులతో ప్రేళ్లతో గూడినకాళ్లు పట్టుకొని పొట్ట మీద పరుండి దేహమును ధనుస్సువలె వంచి పామువలె తలపై కెత్తుట ధను రాసనము ఇది అలసత్వమును కఘాధి దోషములను పోగొట్టును మలశుద్ధి కరము పొట్టను తగ్గించును.

మృతాసనము - శవాసనము - సమాసాసనము - 11

ఉత్తానం శవవద్భూమౌ, శయనంతు శవాసనమ్  
శవాసనమ్ శ్రమహరం చిత్త విశ్రాంతి కారకమ్

వెల్లకిలి వెన్నెముక మీద శవమువలె పడియుండవలెను శవాసనము చేతులు కాళ్లు మెడఅన్నియు వదులుగా ఉంచవలయును. ఇది శవాసనము శ్రమను పోగొట్టి విశ్రాంతి నిచ్చును ఇది అసనములన్నియు వేసిన తర్వాతను ప్రాణాయామముతో శ్రమ కలిగి నపుడును వేయవలెను.

గుప్తాపనము - 12

జానూర్వో రంతరే పాదౌ కృత్వా సాదౌచ గోవయేత్  
వదోపరిచ సంస్థాప్య గుధం గుప్తాపనం విదుః

మోకాళ్ల తొడలమధ్య కాళ్లుంచి కాళ్లు దాచవలెను. కనిపించకుండ చేయవలెను పాదములపై గూడ ఉంచవలెను. దీనిని గుప్తాపన మందురు.

వక్షి అసన మందువలె కాళ్లుచాపి కూర్చుండి మోకాళ్లు కొంచెమువంచి రెండు అంగుళాలు కలిపి రెండుచేతులతోను బొటనవ్రేళ్లు పట్టుకొన వలెను. కాళ్లతొడల వైపులాగి రెండు పిరుదులమీద కూర్చుండ వలెను. అరచేతులు మోకాళ్ల మీద పెట్టి నేలలో తగుబునట్లుపెట్టి భూమికి తగుబునట్లు వంచవలెను.

మత్స్యపనము - 13

ముక్త పద్మాసనం కృత్వా హ్యుత్తాన శయనం చరేత్  
కూర్పరాభ్యాం శిరోవేష్ట్యం రోగఘ్నం మత్స్యమాసనమ్

పద్మాసనము వేసిన తర్వాత ఇది వేయవలెను. ఉత్తాన శయనము తలనేల వయిననుంచి మోకాళ్లతో శిరస్సును తీర్చవలెను. వెల్లకిలఁబరుండి అరచేతులు వెనుకకుపెట్టి తలవత్తి నేలకు ఆనించి బాసినపట్టు వేసికొని చేతులతో కాళ్లు పట్టుకొనవలెను. ఇది బలవర్ధకము రోగహరము.

మత్స్యేంద్రాపనము - 14

ఉవరం వశ్చిచూభాసం కృత్వాతిష్ఠే దయత్నతః  
నమితం వామపాదంహి దక్షంజానూపరి న్యసేత్

పొట్టను పడమరగా త్రిప్పి సులువుగా ఉండవలెను. ఎడమకాలు వంచి కుడి కాలిని మోకాలిమీద ఉంచవలెను. ఇది మత్స్యేంద్రుఁడు చెప్పినయాసనము

తత్రయామ్యం కూర్పరంచ వక్త్రీయామ్యకరేపిచ  
భువోర్మధ్యే గతాదృష్టిః పీఠం మత్స్యేంద్ర మాసనమ్

మోకాలు దక్షిణగా కుడిచేతివైపు మొగము ఉంచుకనుబొమ్మల మధ్య దృష్టి గీలిపి యుంచవలెను.

వామోరు మూలార్చిత దక్షపాదమ్  
జానోర్భ హిర్వేష్ఠిత వామపాదమ్  
వ్రగ్యహ్య తిష్ఠే త్సరివర్తితాంగః  
శ్రీమత్స్య నాథో ధితమాసపనం స్వాతే

ఎడమ తొడ మీద కుడిపాదమునుంచి ఎడమ చేతిని వెనుక ప్రక్కనుండి తెచ్చి కుడిమోకాలి మీదఁజేర్చి కుడిమోకాలికి బయట నుంచఁబడి యుండగఁ  
ఎడమ పాదముకలిపి ఎడమకాలికి బైటినుండి చుట్టివచ్చిన కుడిచేతితో ఎడమ  
కాలి బొటనవేలును బట్టుకొని ఎడమప్రక్కగా వెనుకవైపునకు ముఖమునుంచి  
యుండుట మత్స్యేంద్రాసనము.

మత్స్యేంద్ర పీఠో జరర ప్రదీప్తిమ్  
ప్రచండ రుగ్మండల ఖండనాస్త్రమ్  
అభ్యానతః కుండలినీ ప్రబోధమ్  
చంద్రస్థిరత్వం చదదాతి పుంసామ్

మత్స్యేంద్రాసనము జరరాగ్నికి దీప్తినిచ్చును. గొప్పరోగములను గూడ  
ఁజేయును. అభ్యసించిన పిదప కుండలినికీ ప్రబోధింపఁ జేయును. కంగ  
ముపై చలింపచుండు చంద్రునికి నిశ్చలత్వమును గూర్చును.

గోరక్షాసనము - 15

జానూర్వోరంతరే పాదా వుత్తానౌ వ్యక్త సంస్థితౌ  
గుల్ఫోచాచ్ఛాద్య హస్తాభ్యాముత్తా నాభ్యాం ప్రయత్న తః  
కోష్ఠస-కోచనం కృత్వా నాసాగ్రమవశోకయేత్  
గోరక్షా సనమిత్యాహ యోగినాం సిద్ధికరణమ్

మోకాళ్ళ తొడలమధ్య పాదములు అరికాళ్ళు పైకి ఉండునట్లు వ్యక్తముగా  
ఉంచి మడమలను అరచేతులతో కప్పి కోష్ఠమును సంకోచము చేసి నాసాగ్ర  
మును చూడవలెను. ఇది గోరక్షాసనము యోగులకిది సిద్ధికరము.

గుల్ఫోచ వృషణస్యాధః సీవన్యాః పార్శ్వయోః న్యసేత్  
పవ్యగుల్ఫోఽతదాసన్యే దక్షగుల్ఫోతు దక్షిణే  
పార్శ్వపాదే చపాణిభ్యాం దృఢం బద్ధ్వాసునిశ్చయం  
భద్రాసనమ్ భవేదేతత్సర్వ వ్యాధి వినాశనమ్  
గోరక్షాసన మిత్యాహురిదం వై సిద్ధ యోగిసః

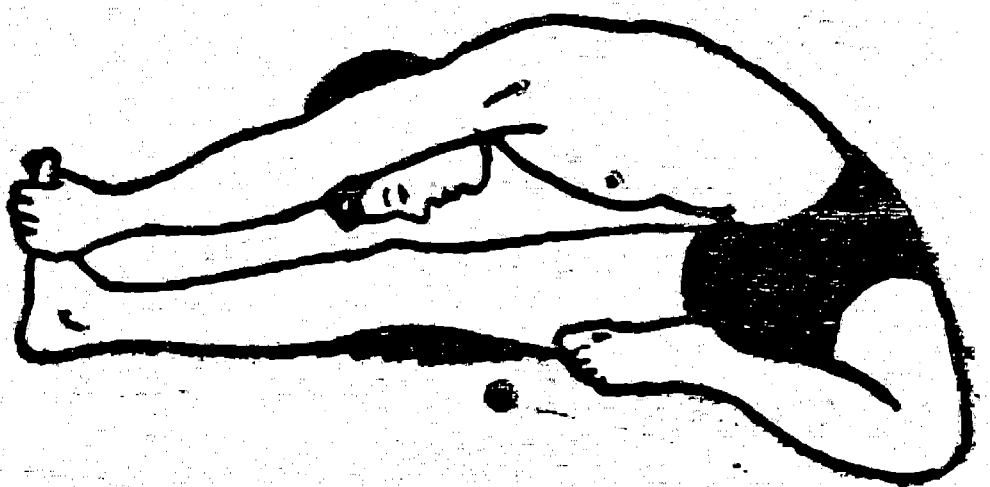
సీననీ నాడికి రెండుప్రక్కల కాళ్ళమడమలనుంచి కుడిమడమ కుడిప్రక్క  
ఎడమమడమ ఎడమప్రక్కనుంచి కాళ్ళుచేతులతో గదలకుండ వట్టుకొనవలెను.  
దీనిని గోరక్షాసనమని సిద్ధులందురు.

పశ్చిమోత్తానాసనము -16

ప్రసార్యపాదౌ భువిదండరూపౌ  
విన్యస్య ఫాలం చితియుగ్మమధ్యే  
యత్నేన పాదౌచ ధృతౌ కరాభ్యామ్  
తత్పశ్చి మోత్తాన మిహాసనం స్యాత్

పశ్చిమోత్తానాసనము లో ఇది  
తొలిమెట్టు, రెండుకాళ్ళుచాపి వట్టుకొన్నచో  
పూర్ణము

నేలమీద కట్టినవలె కాళ్ళు  
వంచకుండ చాపి మోకాళ్ళ  
మధ్యయందు నుదురు  
నుంచి వ్రయత్నముతో చే  
తులతోకాళ్ళు వట్టుకొనగా  
అది పశ్చిమోత్తాన మను  
అసన మును.



అజీర్ణము, అమవాతము  
ఉదర రోగములు. పోషను

ఇతి పశ్చిమోత్తాన మాసనాగ్న్యమ్  
 పవనం పశ్చిమీ వాహినం కరోతి  
 ఉదయం జతరానలస్య కుర్యాత్  
 ఉదరే కార్కమణ గతాంచ పుసామ్

ఇటువంటి పశ్చిమోత్తా నాసనము అన్ని ఆసనములలో శ్రేష్ఠమైనది, గాలిని  
 పడమటి సుషుమ్నా మార్గము గలదానిని జేయును, జతరాన్ని ఉదయం  
 వజ్రేయును, పొట్టను తగ్గింపజేయు రోగహారి.

ఉత్కటాసనము- 17

అంగుష్ఠాభ్యా మక్షత్వశ్య గుల్ఫౌచఖే గతౌ  
 తత్రోపరిగుదం న్యస్య విజ్ఞేయం తూత్కటాసనమ్

ఆకాశము వైపుగా నున్న మడమలను బొటనప్రవేశ్యతో పట్టతొని వానిపై ని  
 గుదము నుంచి చేయునది ఉత్కటాసనము.

సంకటాసనము- 18

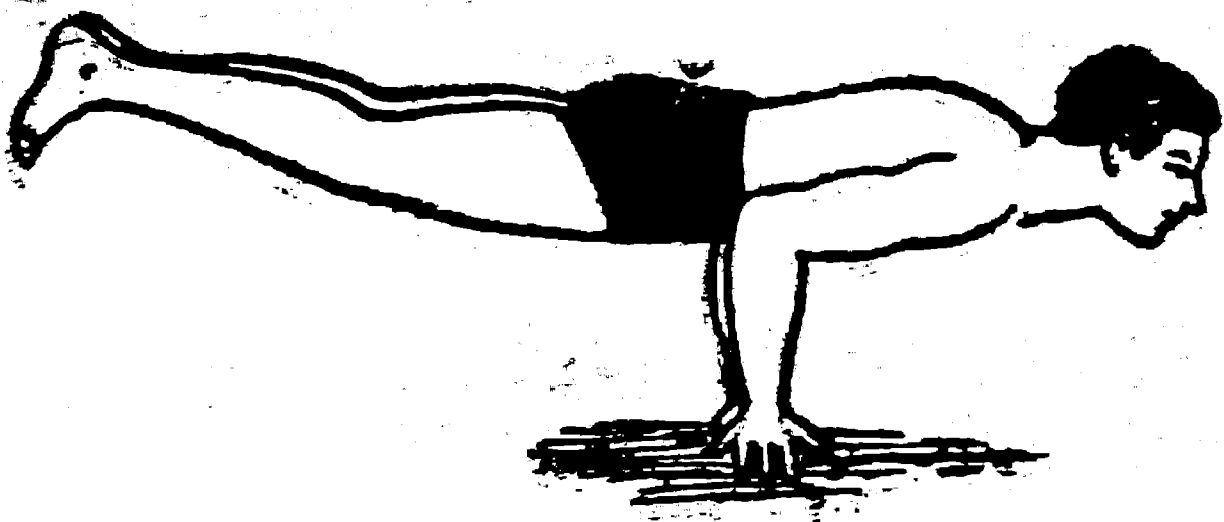
వామపాదం చితేర్మూలం విన్యస్య ధరణీ తలే  
 పాద దండేన యామ్యేన వేష్టయేద్వా మపాదకమ్.  
 జానుయుగ్మే కరయుగ్మ మేతతసం కటమాసనమ్

ఎడమకాలు మోకాటి చిప్పమొదట భూమిపైని ఉంచి కుడికాలుతోని ఎడమ  
 కాలిని చుట్టేయుంచుట సంకటాసనము.

మయూరాసనము- 19

పాణ్యోస్తలాభ్యామవలంబ్య భూమిమ్  
 తత్కూర్పర స్థాపిత నాభిపార్శ్వమ్  
 ఉచ్ఛాసనో దండవ దుర్ధితం ఖే  
 మయూర మేతత్ప్రవదంతి పీఠమ్

మయూరాసనము - 19



అగ్ని మాండ్యము, విరేచనములు రోగాదులు పోగొట్టును.

అరచేతులతో నేల నానుకొని మోచేతులమీద బొడ్డుపార్శ్వములకుంచి ఎత్తైన ఆసనము గలిగి అకాశమునందు కర్రవలె లేచియుండి చేయునది మయూరాసనము దీనిని మెల్లగా నిద్రావముగా చేయవలెను. లేనిచో ముక్కుమొగ్గులకు దెబ్బతగులును.

ఐహుతదశన భుక్తం భస్మకుర్యాదశేషమ్.  
జనయతి జఠరాగ్నిం జారయేత్కాలకూటమ్  
హరతి శకలరోగా వాశుగుల్మః జ్వరాదీన్  
భవతి విగతదోషంహ్యవసం శ్రీ మయూరమ్

ఎక్కువగా తిన్న ను చెడ్డఅన్నము తిన్నను దానిగోహర్తిగా భస్మ చేయును. జఠరాగ్నిని వృద్ధిపఱచును. కాలకూట విషమునైనను జీర్ణంపజేయును అన్ని దోషములను పోగొట్టునది మయూరాసనము.

కుక్కుటాసనము. - 20

పద్మాసనం సమాసాద్య జానూర్వో రంతరేకర  
కూర్పరాత్కాంతం సమాసేన ఉచ్ఛస్థః కుక్కుటాసనమ్

పద్మాసనము వేసి మోకాళ్లమధ్య చేతులుంచి మోచేతులపైని వైకిలేచియుండునది కుక్కుటాసనము.



కుక్కుటాసన బంధస్థో వాయుసాధన మాచరేత్  
నిహంతి పకలాన్ రోగానంధకారం యథారవిః

ఈ కుక్కుటాసన మందు ఉండి గాలిని సాధించవలయును. ప్రాణాయామము చేయవలెను. ఇది చీకటిని సూర్యుడువలె అన్ని రోగములను పోగొట్టును.

కూర్మాసనము - 21

గుల్ఫాచ వృషణస్కాథో వ్యుత్క్రమేణ సమాహితౌ  
ఋజుకాయ శిరోగ్రీవం కూర్మాసన మితీరితమ్

వృషణముల క్రింద రెండు మడమలు వ్యుత్క్రమముగ (కుడివై పువ్విడమ ఎడమవై పు కుడిది) ఉంచి తిన్నని శరీరము శిరస్సు మెడ కలిగియుండు నది కూర్మాసనము.

ఉత్తాన కూర్మాసనము - 22

కుక్కుటాసన బంధస్థం కరాభ్యాం ధృతకంధరమ్  
వీరంకూర్మవ దుత్తాన మేత దుత్తాన కూర్మకమ్

కుక్కుటాసనము నందుండి మెడ చేతులతో వట్టుకొని కూర్చున్న తాబేలువలె తిన్నగా వెల్ల కిలల ఒడి యుండునది ఉత్తాన కూర్మాసనము.

మండూకాసనము - 23

వృష్ట దేశేపాదతలా వంగుష్ఠౌ ద్వౌ తు సంస్పృశేత్  
జామయుగ్మం పురస్కృత్య సాధయేన్నండు కాసనమ్

వీపువైపు అరికొళ్ళు ఉంచి రెండుబొటన వేళ్ళను తాకవలెను. మోకొళ్ళు ఉంచి అసనము సాధించ వలెను.

ఉత్తాన మండుకాసనము- 24

మండుకాసన మధ్యస్థం కూర్మాభ్యాం ధృతం శిరః  
వీతత్ భేకవ దుత్తావమేత దుత్తాన మండుకమ్

మండుకాసనము మధ్య మడుమలతో తలదాల్చి వెల్లకిల కవ్వవలె యుండుట  
ఉత్తాన మండుకము

వృక్షాసనము- 25

వామోరుమూల దేశేచయామ్యపాదం నిధాయ వై  
తిష్ఠేత్తు వృక్షవద్భూమౌ వృక్షాసన మిదం విదుః

ఎడమతొడ మొదట కుడికాలు ఉంచి చెట్టువలె నేలపై నిలిచి యుండుట  
వృక్షాసనము దీనిని తాడాసనమనియు అందురు. మలబద్ధకము పోవును.  
వెన్నెముకకు బలమిచ్చును.

గరుడాసనము- 26

జంఘోరుభ్యాం ధరాం వీడ్యస్థిరకాయో ద్విజానునా  
జానూవరికర ద్వంద్వం గరుడాసన ముచ్యతే

పిక్కలు తొడలతో నేలమీదఉంచి రెండు మోకాళ్ళతో స్థిరమైన శరీరముకలిగి  
మోకాళ్ళమీద రెండు చేతులుంచినచో గరుడాసన వగును.

వృషాసనము- 27

యామ్యగుల్ఫే పాయుమూలః వామః గే తథేరమ్  
వివరీతం స్పృశేద్భూమిం వృషాసన మిదం భవేత్

కుడిమడమమీద గుదమూలముంచి ఎడమమడమమీద అట్లే కుడిభాగముంచి  
వెనుదిరిగి నేలను తాకవలెను. ఇది వృషాసనము.

శలభాసనము - 28

అధ్యాస్యశేతే కరయుగ్మ వక్షో  
అలంబ్య భూమిం కరయోస్త్రలాభ్యామ్  
పాదౌ శూన్యేచ వితస్తి చోర్ధ్వమ్  
వదంతి పీఠం శలభం మునీంద్రాః

చేతులురెండు వక్షస్థలమునఁజని వండుకొని అరచేతులతో భూమినిఁబనించు  
అకాశమునైపు పాదములు ఒక ఎత్తస్తి మాత్రము (మూరపైకి) ఎత్తి యుంచు  
వలెను. ఇది శలభాసనము.

మకరాసనము - 29

అధ్యాస్య శేతే హృదయం నిధాయ  
భూమౌచ పాదౌ ప్రవిసాద్యమాణౌ  
శిరశ్చాధృత్వా కరదండ్యయుగ్మే  
దేహగ్నికారం మకరాసనంతత్

నేలమీద గుండెయొచ్చి పరుండి నేలమీద కాళ్ళుచాపి చేతులు రెంటిమీద శిర  
స్సుంచ వలెను ఇది జరరాగ్నిని వర్ధిల్లఁజేయును ఇది మకరాసనము.

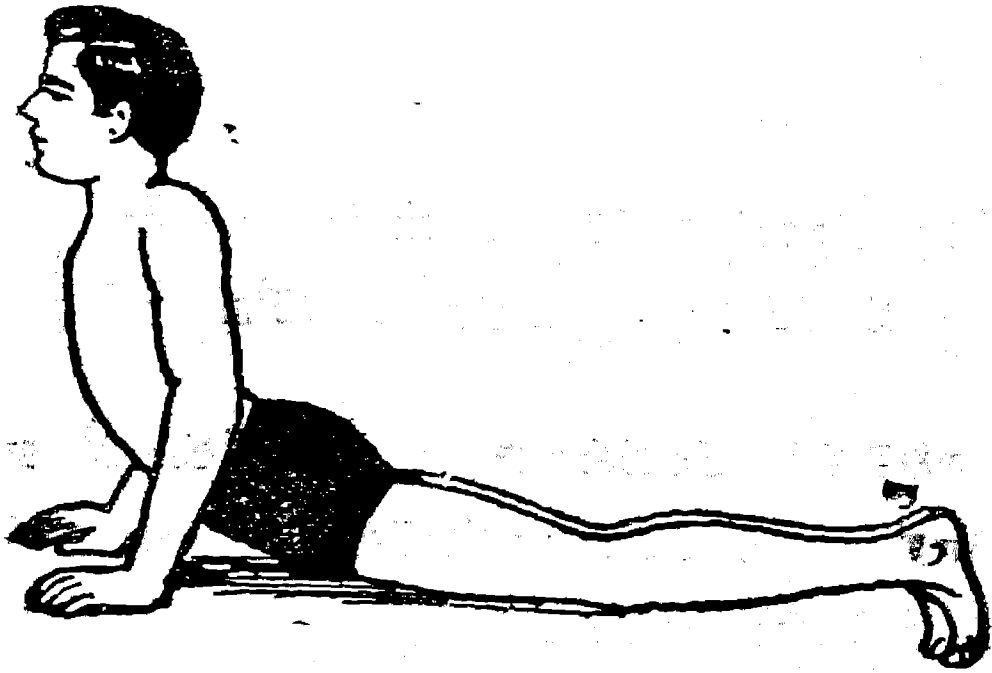
ఉష్ఠాసనము - 30

అధ్యాస్యశేతే వడయుగ్మ వక్షస్థమ్  
పృష్ఠే నిధాయాపి ధృతంకరాభ్యామ్  
అకుంచ్య పమ్యగ్న్యూదరా స్యగాఢ  
మాష్ట్రంచ పీఠం యతయో వదంతి.

కాళ్ళువ్యత్యస్తముగా ఉంచి పరుండి వీపున కాళ్ళు చేతులు కట్టుకొని పొట్ట  
మొగము గాఢముగా కుంచిచినది ఒంటె (ఉష్ఠా) ఆసనము.

భుజంగాసనము - 31

ఆంగుష్ఠనాభి వర్యంత మధోభూమౌ వినిన్యసేత్  
ధరాంకరతలాభ్యాం ధృత్వోర్ధ్వశీర్షః పడీవ హి



అజీర్ణము, పాండురోగము,

కాలి బొటన వ్రేళ్ళు మొదలుకొని బొడ్డువరకు నేలపై ని పరుండవలెను. నేల ను చేతులతో ధరించి తలపై కెత్తి పామువలె నుండుట భుజంగాసనము.

దేహగ్నిర్వర్ధ తేనిత్యం సర్వరోగవినాశనమ్  
జాగర్తి భుజగేదేవీ భుజంగాసన సాధనాత్

జఠరాగ్ని వర్ధిలును. ఇది సర్వరోగములను పోగొట్టును నాగదేవత (కుండలి ని) భుజంగాసన సాధనవల్ల మేలుకొనును.

యోగాసనము - 32

ఉత్తానౌ చరణౌ కృత్వా సంస్థాప్యో వరిజానునోః  
ఆసనోపరి సంస్థాప్య చోత్తాన కరయుగ్మకమ్

కొళ్ళుపై కుంచి మోకాళ్ళమీద నిలిపి ఆసనముపై ని అరచేతులు రెండు ఉండవలెను.

పూరకైర్వాయుమాకృష్య నాసాగ్రమవలోకయేత్  
యోగాసనం భవేదేతద్వ్యోగినాం యోగసాధనే

పూరకములచేత గాలినిపీల్చి ముక్కుచివర చూడవలెను. దీనిని యోగాసన మందురు. యోగులకిది యోగసాధన కువకరించును.

ఉగ్రాసనము - ౩౩

ప్రసార్యచరణ ద్వంద్వం పరస్పర మసంయుతమ్  
స్వపాదీభ్యాంధృడం ధృత్వా జానూవరి శిరోన్యసేత్

రెండుకాళ్ళు ఒకదానికొకటి కలవకుండా చాపి తనచేతులతో కాళ్ళు పట్టుకొని శ్వాసవదలుచు మోకాళ్ళపైని తలయుంచవలెను ఇది ఉగ్రాసనము దీనిని వశ్చిమ తానఅసనమనియు అందురు.

అసనోగ్రమిదంప్రోక్తం భవేదనిల దీవనమ్  
దేహావసాన హరణం పశ్చిమోత్తానసం జ్ఞితమ్

ఈ యాసనము ఉగ్రాసన మనబడును ఇది జతరాగ్ని దీపింప జేయును. మరణమును రానీయుదు దీనిని పశ్చిమోత్తానసనమందురు.

య ఏతదాసనం శ్రేష్ఠం ప్రత్యహం సాధయేత్ సుధీః  
చాయః పశ్చిమతానేన తస్యసంచరతి ద్రువమ్

ఈ యాసనము శ్రేష్ఠమైనది దీనిని బుద్ధిమంతుడు ప్రతిరోజు సాధన చేయవలెను. ఆ సాధకునికి వాయువు వడమరకి సుషుమ్నపైపు తప్పక సంచరించును. ఘోరండ సంహిత, శివసంహిత, హఠయోగ ప్రదీపిక మొదలగు గ్రంథములందు పైని చెప్పబడిన ప్రసిద్ధాసనములే చెప్పబడినవి నేడుసర్వాంగాసనము (విపరీత కరిణి) హలాసనము, ధనురాసనము పౌదహస్తాసనము యోగముద్ర, యోగనిద్ర, శకాంకాసనము, ఖట్వాంగాసనము చక్రాసనము తాదాసనము సుప్తపవన ముక్తాసనము విపరీత సుప్తపవన ముక్తాసన

ము సుప్తవజ్రాసనము ఉర్ధ్వపద్మాసనము ఉర్ధ్వపద్మాసనము గర్భాసనము భద్రాసనము పాదాంగుష్ఠాసనము బ్రహ్మచర్యాసనము త్రికోణాసన పాదకంఠరాసనము ద్విపాదకంఠరాసనము మొదలగు ఆసనములు కూడా ప్రచారములో నున్నవి. వీనిని గురుముఖాదులద్వారా సాధనచేయవలయును వీనిని వరము కొంతవరకు ఇప్పుడు చెప్పబడు చున్నది. సాధన దృష్టిలో క్రమముననుసరించి ఏవేవి యాసనములు వేయవలయునో ఆయా పరుస జూపబడును. క్రిందివి అన్నియు రెండేసి నిముషములుచేయవలెను.

1 ఉత్తిత దక్షిణపాదాసనము,

వెల్లకిల వీపుమీద పరుండి కుడికాలుచాపి సగము పైకెత్తి మూడుసార్లు చేయవలెను.

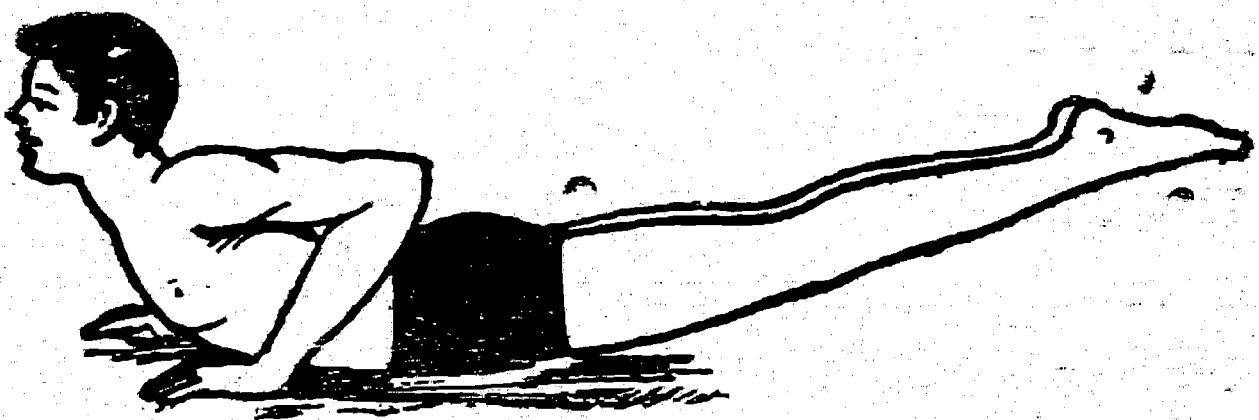
2 ఉత్తిత వామపాదాసనము

వెల్లకిల వీపుమీద పరుండి ఎడమకాలుచాపి సగము పైకెత్తి మూడుసార్లు చేయవలెను .

3 ఉత్తితి ద్విపాదాసనము

వెల్లకిల పరుండి చాపి సగము రెండుకాళ్ళు పైకెత్తి మూడుసార్లు చేయవలెను.

4 క) శలభాసనము.



అజీర్ణము, దురంత, వెన్నెముక నొప్పి

పొట్టమీద పరుండి కుడికాలు వంచకుండచాపి సగము పైకెత్తి మూడు సార్లు చేయవలెను.

ఖ) పొట్టమీద పరుండి ఎడమకాలు వంచకుండ చాపి సగము పైకెత్తి మూడుసార్లు చేయవలయును.

గ) పొట్టమీద పరుండి రెండుకళ్ళు వంచకుండ చాపి సగము పైకెత్తి మూడుసార్లు చేయవలయును.

5 భుజంగాసనము -

పాము వడగవెత్తి నట్లు తలపైకివెత్తి పరుండి కళ్ళుచాపి మోచేతులపై ని పొట్ట ఆపియుంచుట మూడుసార్లు చేయవలెను.

ధనురాసనము - 6

పొట్టమీద పరుండి రెండుచేతులతో రెండుకళ్ళవేళ్ళు వట్టుకొని ధనస్సువలె వంచియుండుట మూడుసార్లుచేయవలెను.

పవనముక్తాసనము - 7

వెళ్ళకిలఁబరుండి వీపునేలమీద ఆనించి రెండుచేతులతో ఎడమమోకాలు వట్టుకొని గాలివిడుచుచు ముద్దుపెట్టుకొనుట. ఇట్లు మూడుసార్లుచేసి మరల కుడి మోకాలును, పిదప రెండు మోకళ్ళను ముద్దుపెట్టుకోవాలి

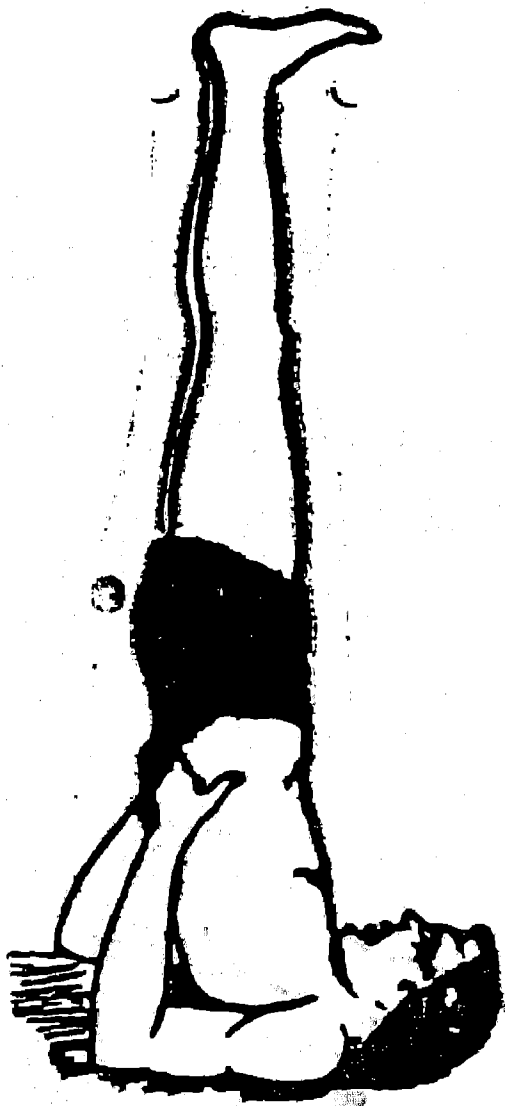
వజ్రాసనము - 8

మోకళ్ళమీద గూర్చుండి రెండుచేతులు కాళ్ళపైనుంచి నడుమువంచుచు గూర్చుండుట రెండువరకు రెండుచేతులు వీపుననుంచి నేలముద్దుపెట్టుకొనుట దీనిని యోగము ద్వాసన మందురు. దీనిని మాత్రము భోజనము పిదపఁగూడ చేయవచ్చును. జీర్ణశక్తి కలుగును.

పశ్చిమోత్తానాసనము - 9

నేలపై గూర్చుండి కాళ్ళుచాపి మోకాళ్ళు ముద్దుపెట్టుకొనుట. అప్పుడు మోకాళ్ళుచాపియుంచుట మోకాళ్ళు ఎత్తరాదు. ఇది ముందు ఎడమ కాలుమాత్రము చాపి ముట్టుకొనుట పిదప కుడికాలుమాత్రము చాపి ముట్టుకొనుట పిదప రెడుకాళ్ళుచాపి ముట్టుకొనుట.

పర్వాంగాసనము - 10



సర్వరోగములు

వీపుపై వెల్లకిలఁ బరుండి కాళ్ళు పైకెత్తి పిలుదులను చేతులమీద అనుకొని గడ్డము గుండెపై ఆనుకొని యుంచుట.

విపరీత కరణి - 11

కాళ్ళు ఏటవాలుగా ఎత్తి పరుండి పైకెత్తిన గడ్డము గుండెపై అనించక



మూడు నిమిషములుండ వలెను. దీనిని క్రమముగా పెంచుచు వచ్చి వచో జుట్టు తెల్లఁబడదు. తెల్ల జుట్టు నల్లగా కూడ అగును.

పలితం పలితం చై వషణ్ణా సోర్ధ్వం నదృశ్యతే  
యామ మాత్రంతు యో నిత్య మభ్యసేత్సతు కాలజిత్

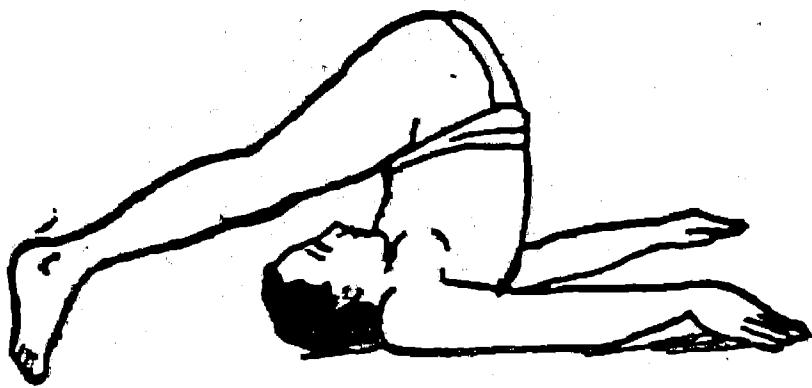
అర్థమత్స్యేంద్రాసనము - 12

ఇది సర్వాంగాసనము వేసిన తరువాత వేయవలెను. ఏ ద్వాసనము వేసికొని పరుండి నడ్డివేపు తలనేమీద ఆనించ వలయును.

ఇంకొక రకము :- 13

ఒకకుడికాలు ముడిచి ఆ ముడిచినకాలు తొడమీదకింద ఎడమకాలుమడిచియుంచి ఏ ఎడమచేయి ఆ తొడమీద ఉంచిన కాని మోకాలుమీద నుంచి పొదముమీద నిలిపియుంచి ఎడమ భుజము చూడవలెను. ఇట్లే ఇంకొక కాలు ఇంకొక మడమమీద కాలు ఉంచవలెను.

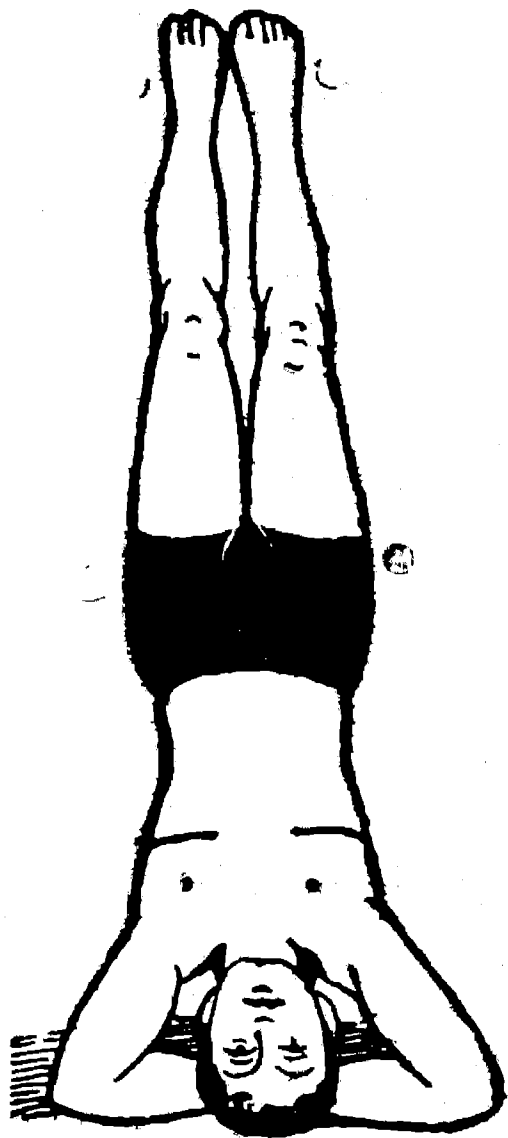
హలాసనము - 14



దగ్గు, గుల్మము, వాతము, ముసలితనము, మానసిక రోగములు

ముందుసర్వాంగాసనము వేసి ఆ పైకిచాపిన కాళ్ళను వెనుకకువంచి నేలను కాళ్ళ పొదములను తాకుట హలాసనము (నాగలివంటిది) అనఁబడును.

## శీర్షాసనము - 15



తలనొప్పి చెవి, కంటి రోగములు, వెండ్రుకలూడుట  
నెరయుట, మూడుతలు

తలనేలమీద నుంచి కాళ్ళు పైకెత్తుట. అప్పుడు చేతులు రెండు శిరస్సు  
కింద ఉంచవలెను. దీని వలన రక్తవ్రసరణ బాగుగా జరుగును. ఈ  
యాసనము మూడు నాలుగు నిమిషములకంటే ఎక్కువసేపు వేయ  
రాదు. ఇది ప్రతిసారి వేయనక్కర లేదు. దీనిని గురువు సూచనల  
ద్వారా తెలిసికొని ఎప్పుడు ఎవరు ఎట్లు వేయవలయునో తెలిసికొని  
వేయవలయును.

## శవాసనము 16

వెల్లకిలా పరుండి కాళ్ళు చేతులు చాపివదులుగా నుంచవలెను. తల  
కూడ ప్రక్కగా వదులుగా నుంచవలెను. ఇది అన్ని అసనములు వేసి

న పిదప వేయవలెను. ఇది విశ్రాంతిని గూర్చును. విశ్రమచేసినను ఈ యాసనము వేసినచో విశ్రాంతి గలుగును. ఇది అయిదు నిమిషముల వరకు వేయవలెను.

మొదటలో చెప్పిన ఆసనములను తెలిసికొని వేయవలయును. ఇంకను యోగముద్ర మొదలై న ఆసనములు తెలిసికొన వలయును.

### యోగ నిద్రాసనము 17

వెల్లకిల వరుండి రెండుకాళ్ళు తన తలకింద మెలవైచి యుంచి వరుండుట. చేతులు పిరుదుల మీద ఉంచ వలెను. మోకాళ్ళమీద వరుండి విశ్రాంతి కీసికొన వచ్చును.

ఇవి యోగమునకు ముఖములు. మిగిలినవి అంత ప్రధానములుకావు కాన అవి చెప్పబడలేదు

యేన కేనాసనేన సుఖదారణం భవతి అశక్తస్త మాచరేత్  
యేనాసనేన విజితం జగత్త్రియం తేనఃజితం భవతి

ఏదో యొకయాసనము చేత సుఖముగ శాంతిధారణ మగునో ఆ ఆసనమును అశక్తుడైనవాడు ఆచరింపవలెను.

ఆసనం విజితంయేన జితంతేన జగత్త్రియమ్  
అనేన విధినాయుక్తఃప్రాణాయామం సదాకరు.

ఎవనిచే ఆసనము జయింపబడునో వానిచే జగత్త్రియము జయింపబడును. ఈ విధముగా ఎప్పుడును ప్రాణాయామము చేయుము.

ఇది నాల్గవ ప్రకరణము

అయిదవ ప్రకరణము

ప్రాణాయామ ప్రకరణము.

అథాతః సంప్రవక్ష్యేమి ప్రాణాయామస్య సద్విధిమ్  
యస్యసాధన మాత్రతేజ దేవతుల్యోభవేన్నరః

ఇంక ఇప్పుడు ప్రాణాయామము యొక్క మంచివిధానమును చెప్పెదను.  
దానిని సాధించిన మాత్రముచేత నరుడు దేవసముదగును.

సన్యాహృతిః సప్రణవాం గాయత్రీం శిరసాసహ త్రి  
పరేదాయత ప్రాణః ప్రాణాయామః పంచ్యతే

ఓం భూర్భువః సువః అను వ్యాహృతులతో ఓంకారముతో గూడిన గాయత్రీ  
మంత్రము మూడుసార్లు జపించి ప్రాణాయామము చేయవలయును. అది  
ప్రాణాయామము అని చెప్పబడును.

ఆదౌస్థానం తథాకాలం మితాహారః తథాపరమ్  
వాడీ శుద్ధిం తతః పశ్చాత్ప్రాణాయామంచ సాధయేత్

మొదలు స్థానము తగినది చూచుకొన వలెను. పిదపకాలము పిదపహితమైన  
మితాహారము, పిదప నాడులు శుద్ధమగుటను చూచుకొనుచు ప్రాణాయామ  
మును చేయవలయును. ప్రాణమును ఆయామముగా దీర్ఘముగాఁజేయు  
నది ప్రాణాయామమని వ్యుత్పత్తి.

దూరదేశే తథాఽరణ్యే రాజధాన్యాంజనాంతికమ్  
యోగారంభం నకుర్వీత కుతశ్చేత్ పిద్దిహాభవేత్

దూరదేశమునఁ గాని అడవిలోఁగాని రాజధానిలోఁగాని రహస్యముఁగాని  
జమల దగ్గరఁగా గాని ప్రాణాయామము చేయరాదు. ఏలయనగా చేసినచో  
పిద్దికలుగదు.

అవిశ్వాసం దూరదేశే, అరణ్యే రక్షివర్జితమ్  
స్తోకారణ్యే ప్రకాశశ్చ తస్మాత్క్రిడి వివర్జయేత్

దూరదేశముననైతే విశ్వాసము కలుగరు. అడవిలోనైతే రక్షకులుండరు.  
చిన్నవనములోనైతే బాగుగా వెల్లడి అగును. కనుక ఈమూడుచోట్లు విడువ  
వలెను.

సుదేశే ధార్మికే రాజ్యే సుభిక్షే నిరుపద్రవే  
కృత్యా తత్రైకం కుటీరం ప్రాచీరైః పరిపేష్టితమ్

మంచిదేశమున ధర్మమాచరించు రాజ్యమున సుభిక్షమైనచోట అపద్రవములు  
లేనిచోట, కర్రలతో గోడలచే, కట్టుకొనబడిన కుటీరమును నిర్మించుకొన  
వలెను.

వాపీ కూషతడాగంచ ప్రాచీర మధ్యవర్తిచ  
నాత్యుచ్చం నాతి నిమ్నం కుటీరం కీటవర్జితమ్ ।

నూయి దిగుడు బావి చెరువులున్నదియు గోడలమధ్య నున్నదియు  
ఎక్కువ ఎత్తును. ఎక్కువ పల్లమునుగాక సమముగానున్న యొకకుటీరము  
ను నిర్మించుకొనవలెను.

హేమంతే శిశిరే గ్రీష్మే వర్షాయాంచ ఋతౌతథా  
యోగారంభం వకుర్వీర కృతేయోగోహిరోగదః

మంచుకురియు ఋతువులో హేమంతఋతువులో చలికాలము శిశిర ఋతువు  
లోవేసవిలో, వర్షఋతువులో యోగారంభము చేయరాదు. చేసినచో యోగ  
మున రోగము గలుగును.

వసంతే శరదితథా యోగారంభం సమాచరేత్  
తదాయోగో భవేత్పిద్యో రోగాన్ముక్తో భవేద్ధృవమ్

వసంత ఋతువులో శరదృతువులో యోగమును మొదలు పెట్టవలెను. అట్లు చేసినచో యోగము సిద్ధించును. రోగమునుండి ముక్తి కలుగును.

చైత్రాది ఫాల్గునాంతేచ, మాఘాది ఫాల్గునాదికే  
ద్వైద్వై మాసౌ ఋతుభాగా నను భావ శ్చతుశ్చమః

చైత్రము మొదలు ఫాల్గుణము చివర రెండేసి మాసములు ఋతుభాగములు అనుభావము నాల్గుచొప్పున నగును.

వసంత శ్చైత్ర వైశాఖ జ్యేష్ఠాషాఢాచ గ్రీష్మకౌ  
వర్షాశ్శావణ తాధృపదాభ్యాం శరదాశ్విన కార్తికౌ  
మార్గపౌష్యాచ హేమంతః శిశిరో మాఘపాల్గునౌ

చైత్రవైశాఖములు వసంత ఋతువు, జ్యేష్ఠాషాడములు గ్రీష్మము శ్రావణ భాద్రపదములు వర్షఋతువు, అశ్వయుజ కార్తికములు శరదృతువు మార్గ పుష్య మాసములు హేమంత ఋతువు, మాఘపాల్గుణములు శిశిరఋతువు.

అనుభావం ప్రవక్ష్యేమి ఋతూనాంచ యథోదితమ్  
మాఘాది మాధవాంతేషు వసంతానుభవం విదుః

ఋతువుల కదివరలోఁజెప్పిన అనుభావమనఁగానేమియో చెప్పెదను. మాఘము మొదలు చైత్రముచివరగాఁగల వానియందు వసంతాను భవము అని అ.దురు.

చైత్రాది చాషాఢాంతంచ నిదాఘానుభవం విదుః  
ఆషాఢాది చాశ్వినాంతం ప్రావృషానుభవం విదుః

చైత్రము మొదలు ఆషాడము చివరవరకు గ్రీష్మాను భవమందురు. ఆషాడము మొదలు అశ్వయుజము చివరవరకు వర్షాను భవమందురు.

భాద్రాది మార్గశీర్షాంతం శరదోనుభవం విదుః  
కార్తీకాన్నాఘ మాసాంతం హేమాంతాను భవంవిదుః

మార్గాదీనాం చతురో మాసాంశ్చ శిరామభవం విదుః

భాద్రపదము మొదలు మార్గశీర్షము వఱకు శరదనుభవ మందురు. కార్తీక  
ము మొదలు మాఘమాసము వఱకు హేమంతాను భవమందురు. మార్గ  
శిరము మొదలు నాలుగు నెలలు శిశిరాను భవమందురు,

వసంతే వాఽపి శరదీవాయోగారంభం సమాచరేత్  
తదాయోగో భవేత్పిద్యో వినాయాసేన కథ్యతే

వసంత ఋతువులోఁ గాని శరదృతువులోఁగాని యోగమును మొదలు పెట్ట  
వలయును. అప్పుడు యోగము ప్రమాసము లేకుండా సిద్ధించును.

మితాహారం వినాయస్తు యోగారంభంతు కారయేత్  
నానారోగో భవేత్తస్య కించిద్యోగో నసిద్ధ్యతి

హిత మితాహారము లేకుండ యోగారంభము చేయరాదు అట్లు చేసినచో నానా  
విధములై న రోగములు కలుగును వానికి యోగము సిద్ధింపదు.

ప్రాణాయామాది యోగేన సర్వరోగక్షయో భవేత్  
అయక్తాభ్యాస యోగేన సర్వరోగ సముద్భవః  
ఏవం విధివిధానేన ప్రాణాయామం సమాచరేత్  
ఆరంభే వ్రథమే కుర్యాత్ క్షీరాన్నం నిత్యభోజనమ్  
మధ్యాహ్నంచై వ సాయాహ్న భోజనద్వయ మాచరేత్  
ఆధాసనే దృఢేయోగే వశీహిత మితాశనః

గురూవ దిష్టమార్గేః ప్రాణాయామా నృమభ్యసేత్  
చలేవాతే చలం చిత్తం నిశ్చలే నిశ్చలం భవేత్  
యోగేష్టానత్య మాప్నోతి తతోవాయుం నిరోధయేత్  
యావద్వాయుః స్థితోదేహే తావజ్జీవన ముచ్యతే  
మరణం తస్యనిష్కృం క్షిప్తతో వాయుః నిరయేత్

ప్రాణాయామముచే సర్వరోగములు పోవును. సరిగా అభ్యసించనిచో సర్వ రోగములు కలుగును. ఇట్లు సరిగా ప్రాణాయామము చేయవలెను. మొదట క్షీరాన్నము తినవలెను. మధ్యాహ్నము సాయంకాలము భుజివలెను. ఆసనమును దృఢముగా ఉంచి ఇంద్రియములు నియమించుకొని హితమైన మితమైన అహారము తినుచు గురువు చెప్పినట్లు చేయవలెను. గాలిచలించిన మనస్సు చలించును గాలి కదలనిచో చిత్తము చలింపదు. గాలి ఉన్నంత వరకు జీవనము ఉండును. గాలిపోతే మరణమే కనుక గాలిని నిలువవలెను.

నాడి శుద్ధి :

కుశాసనే మృగాజినే వ్యాఘ్రాజినేచ కంబతే  
స్థలాసనే సమాసీనః ప్రాజ్ఞభో వ్యాప్యదజ్ఞభః  
నాడిశుద్ధిం సమాసాద్య ప్రాణాయామ మభ్యసేత్

దర్భల ఆసనము మీదఁగాని లేడిచర్మమునఁగాని వ్యాఘ్ర చర్మముపై నిగాని మెత్తని కంబళిపై నిగాని నున్నని నేలమీదఁగాని తూర్పుముఖముగాఁగాని ఉత్తర ముఖముగాఁగాని కూర్చున్నవాడయి నాడిశుద్ధిని పొంది ప్రాణాయామమును అభ్యసించవలెను.

మాలాకులాసు నాడిషు మారుతో నై వగచ్ఛతి  
ప్రాణాయామః కథం సిద్ధేః తత్త్వజ్ఞానం కథం భవేత్  
తస్మాన్నాడి శుద్ధి మాదౌ ప్రాణాయామం తతోభ్యసేత్

నాడులు మలములతో వ్యాకులమై యుండఁగా గాలిసరిగా అన్నిచోట్లకు వెళ్లదు. అటువంటి పమయములో ప్రాణాయామము ఎట్లు సిద్ధించును. తత్త్వజ్ఞానము ఎట్లు కలుగును. కనుక మొదట నాడులను శుద్ధి చేయవలెను పిదప ప్రాణాయామమును అభ్యసించ వలెను.

నాడిశుద్ధిర్విధాపోక్తా సమనుర్నిమనున్త థ  
బ్రీజేన పమనుం కుర్యాత్ నిర్మనుం ధౌతి కర్మచా



నాడీ శుద్ధి రెండు విధములని చెప్పఁ జడినది. సమనువు సమంత్రకము. నిర్మనువు (నిర్మంత్రకము) అని. బీజాక్షరముతో సమనువును ధౌతి కర్మచేత నిర్మనువును చేయవలెను.

యుక్తం యుక్తంత్యజే ద్వాయుం యుక్తం యుక్తంచపూరయేత్  
యుక్తం యుక్తంచ బద్ధియాత్ ఏవంసిద్ధి మవాప్నుయాత్  
ధౌతిః కర్మ పురాపోక్తం షట్కర్మ సాధనేయధా  
శ్రుణుష్వ సమనుంచండ నాడిశుద్ధి ర్యధాభవేత్

షట్కర్మలను సాధించునపుడు ధౌతికర్మ చెప్పబడినది ఓ చండకాపాలీ! నాడి శుద్ధి ఎట్లుఅగునో అసమనువును చెప్పెదవినుము.

ఉపవిశ్యాసనే యోగీ పద్మాసనం సమాచరేత్  
గుర్వాదిన్యాసనం కుర్యా ద్యదై వగురు ఖాషితమ్  
నాడిశుద్ధిం ప్రకర్వీత ప్రాణాయామ విశుద్ధయే

యోగి కాబోవువాడు ఉపసమునఁ గూర్చుండి పద్మాసనమును అభ్యసించ వలెను. గురువుచెప్పినట్లో గురువు మొదలగువాని న్యాసమునోచేసి ప్రాణాయామ సిద్ధికై నాడులను శుద్ధిచేయవలెను.

వాయుబీజం తతోద్వాత్యా, ధూమ్రవర్ణః సతేజసే  
చంద్రేణ పూరయే ద్వాయుం బీజం పోడశకైః సుధిః

పిదపవాఱు బీజమును (రం) ధ్యానించి తేజస్సుతో కూడియుండుటకు గాలిని ఎడమ ముక్కుతో పీల్చి పదునాఱు మాత్రలలో మెల్లగా వాయు బీజమును పూరించ వలెను.

చతుః షష్ట్యచ మాత్రయా కుంభకే నై వ ధారయేత్  
ద్వాత్రింశన్నాత్రయా వాయుః సూర్యనాడ్యాచ రేచయేత్

64 మాత్రలచే వాయువును కుంభకముతో ధరింపవలెను. 32 మాత్రలతో కుడి ముక్కుతో గాలిని విడువ వలెను.

వక్త్రేణోత్పల నాశేనతోయ మాకర్షయేన్నరః  
ఏవం వాయుర్గ్రహీతవ్యః పూర కస్యేతి లక్షణమ్

ముఖముతో నల్ల కలువ తూడుతో నీటిని నరుడు వీల్చువిధముగా గాలినిపీల్చి వలెను. ఇది పూరక లక్షణము.

ఉత్థాప్యగ్నిం నాభిమూలాత్ ధ్యాయేత్తేజోఽనలియుతమ్  
వహ్నిబీజం షోడశేన సూర్యనాడ్యాచ పూరయేత్

నాభిమూలమునుండి అగ్నిని లేవనెత్తి తేజోబీజముతో గూడిన దానిని ధ్యానింప వలెను. పదునాఱు అగ్ని బీజాక్షరములతో కుడి ముక్కుతో గాలిని పూరించ వలెను.

చతుః షష్ట్యాచ మాత్రయా పరిబీజే నైవ ధారయేత్  
ద్వాత్రింశన్నాత్ర యా వాయుం శశినాడ్యాచ రేచయేత్

మరల 64 మాత్రలచే వాయువును కుంభకములోనె ధరింపవలయును.  
32 మాత్రలచే గాలిని ఎడమ ముక్కుతో విడువవలెను.

నాసాగ్రే శశధృగ్బింబం ధ్యాత్వా జ్యోత్స్నా పమన్వితమ్  
తం బీజం షోడశేనైవ ఇతయా పూరయేన్నరుత్

వెన్నెలతో నిండిన చంద్రబింబమును ముక్కుచివర ధ్యానించి పదునాఱు మాత్రలతో తం బీజమును ఎడమముక్కుతో పూరించవలెను.

చతుః షష్ట్యాచ మాత్రయావం బీజేనైవ ధారయేత్  
అమృతం ప్లావితం ధ్యాత్వా నాడీ ధౌతిం విభావయేత్.  
ద్వాత్రింశేనైవల కారేణ దృఢం ఖావ్యం విరేచయేత్

ఆరువది నాల్గు మాత్రలచే తేజో బీజమైన వం బీజమును ధ్యానింప వలెను.  
32 మాత్రలచే వాయు బీజమైనలం అను దానిని సరిగా విడువ వలయును.

ఏవం విధాం నాడి శుద్ధిం కృత్వానాడిం విశోధయేత్  
దృఢో భూత్వా చాననం కృత్వా ప్రాణాయామం సమాచరేత్

ఇటువంటి నాడిశుద్ధిద్వారా నాడులను శోధింపవలెను. దృఢత్వమున ఆసనము వేసికొని ప్రాణాయామమును. చేయవలెను.

యదాతు నాడిశుద్ధి స్సోస్యోగ్రితిథా చిహ్నాని బాహ్యతః  
కాయస్య కృశతా కాంతిఃకంఠ జాయేతనిష్పుటమ్  
బ్రహ్మోదయోఽపిత్రిదశాః పవనాభ్యాస తత్పరాః  
అభూవన్నంతక భయాత్త స్మాత్పవన మభ్యసేత్

నాడులు శుద్ధమగుటకు శరీరము చిక్కట శరీరకాంతి, కంఠమస్ఫుటక అని వెలువల మూడుగుర్తులు గలుగును. బ్రహ్మమొదలైన దేవతలు యముల భయమువలన గాలినిక్రమముగా నడుపు నభ్యాసమును చేయుశక్తిగని వారైరి. అందువలన గాలిని నడుపునభ్యాసమును చేయవలయును.

యావద్బద్ధో మరుద్దేహి యావచ్ఛిత్తం నిరాకులం  
యావద్ధృష్టిర్భువోర్మధ్యే తావత్కాల భయం కుతః

ఎంతవరకై తే గాలి శరీరమున జంధింపబడునో ఎంతవరకై తే మనస్సువాః కులము లేకయుండునో ఎంతవరకై తే దృష్టి కనుబొమ్మలమధ్య జండునో అంతవరకు జనులకు యమునివల్ల భయమెట్లుకలుగును.

విధి వత్ప్రాణసం యామైర్నాడి చక్రే విశోధితే  
సుషుమ్నావదనం భిత్వా సుఖాద్విశతి మారుతః

విధి యుక్తముగా ప్రాణాయామముల చేత నాడి చక్రము శోధింపబడగా గాలి సుషుమ్న ముఖమును భేదించి సుఖముగా ప్రవేశించును. —

మారుతీ మధ్య సంచారే మనః స్థైర్యం ప్రజాయతే  
యో మనః స్థిర బావః సైవాఽవస్థా మనోన్మనీ

ప్రాణాయామ ప్రకరణము

గాలి మధ్యగా సంచరింపఁగా మనస్సు స్థిరముగా నగుటయే మనోన్మని  
అవస్థ యనఁగా

తత్స్పిద్ధయే విధానజ్ఞాశ్చిత్రాన్ కుర్వంతి కుంభకాన్  
విచిత్రకుంభ కాభ్యాసాత్ విచిత్రామ్ సిద్ధి మాప్నుయాత్.

మనోన్మని అవస్థ అనఁగా మనస్సు తన చారిత్ర్యమును దాటి పైకిపోయి  
సమాధిస్థితిని పొందుటకై యోగవిధానమును తెలిసినవారు చిత్రములైన  
కుంభకములను జేయుచున్నారు. విచిత్రమైన కుంభకములను అభ్యసించుట  
వలన సిద్ధిని పొందును.

సహితం సూర్యభేదశ్చ ఉజ్జాయీ శీతలీ తథా  
భస్త్రికా భ్రామరీ మూర్ఛాకేవలీ చాష్టకుంభకాః

సహితము సూర్యభేదము ఉజ్జాయీ శీతలీ అట్లే భస్త్రిక భ్రామరీ, మూర్ఛా  
కేవలీ అని కుంభకములు (గాలిని లోపల నిలుపు ప్రక్రియలు) ఎనిమిది.

సహితో ద్వివిధః ప్రోక్తస్య గర్భశ్చ నిగర్భకః  
సగర్భో బీజముచ్ఛార్య నిగర్భో బీజవర్జితః

సహితము రెండు విధములుగఁ జెప్పఁబడినది. సగర్భము నిగర్భము అని  
బీజాక్షరము నుచ్ఛరించి చేయునది సగర్భము బీజాక్షరము నుచ్ఛరింపక  
చేయునది నిగర్భము.

ప్రాణాయామం పగర్భంచ ప్రథమం కథయామితే  
సుఖాసనేచోవవిశ్యప్రాజ్ఞుభోవాఽప్యదజ్ఞుభః  
రజో గుణ విధిం ధ్యాయే ద్రక్త వర్గమ వర్గకమ్

ముందుగా పగర్భ ప్రాణాయామమును నీకు జెప్పెదను సుఖాసనమందుఁ  
గూర్చుండి తూర్పుముఖముగాఁగాని ఉత్తరముఖముగాఁగాని యుండి  
రజోగుణ యుక్తమైన అనఁగా సగుణమైనవద్దతిని (సూర్యునిగాని) ఎఱుపు  
రంగుగలుగు దానినిగ ని అ రంగులేని దానిని గాని ధ్యానింప వలెను.

ఇడయా పూరయే ద్వావ్యయుం మాత్రయా పోడశై : నకః  
పూరకాంతే కుంభకాద్యే కర్తవ్యస్తూ డియానకః

ఎడమముక్కును ఇడానాడితో వదునాటు మాత్రల సంఖ్యలో గాలిని నింప  
వలెను. పూరకకుంభ కాదులలు చేసినపిదప ఉడ్డియానము (పొట్టను అక్క  
ళించుట) చేయవలయును. (ఉత్=పైకి గాలినిపైకి డయము = పంపుచు  
పొట్టను అక్కళించుట)

సత్వమయం హరిం ధ్యాత్వా ఉకారం కృష్ణ వర్ణకమ్  
చతుః షష్ఠ్యాచ మాత్రయా కుంభకే నై వధాతయేత్

సత్తుశక్తి రూపుడైన హరిని ధ్యానించి నలుపురంగునకు సూచక మయిన  
ఉకారమును అరవైనాల్గు మాత్రల సమయములో కుంభకముతోనే వాయు  
వును నిలవవలయును.

తమోమయం శివం ధ్యాత్వా మకారం శుక్ల వర్ణకమ్  
ద్వాత్రిం శన్మాత్రయా చై వరేచయే ద్విధినా పునః

తమోగుణ మయుడైన శివుని ధ్యానించి తెలుపు వర్ణమునకు సూచకమైన  
మకారమును ముప్పది రెండు మాత్రలలో విధివిధానముగా మరల గాలిని  
వదల వలయును.

పునః పింగళయా ౭౭పూర్యకుంభకే నై వధారయేత్  
ఇడయా రేచయేత్పశ్చాత్ తద్భిజేన క్రమేణతు

మరల పింగళ నాడితో అనఁగా కుడి ముక్కుతో గాలిని నింపి కుంభకముతో  
గాలిని ధరింపవలెను. పిదప ఇడానాడిలో అనఁగా ఎడమ ముక్కుతో గాలిని  
విడువ వలెను. ఇట్లుసోహం బీజముతో క్రమముగా ఈ యభ్యాసము చేయ  
వలెను.

అనులోమ విలోమేన వారం వారం చ సాధయేత్  
పూరకాంతే కుంభకాంతం ధృడనాసాపుటద్వయమ్  
కనిష్ఠా నామికాంగుష్ఠై స్త ర్జనీ మధ్యమేవినా

అనులోమ విలోమములుగా మాటి మాటికి ఈ ప్రాణాయామ సాధన చేయవలెను గాలి పీల్చిన పిదప గాలినిలుపు పర్యంతము చిటికెన బొటన వ్రేళ్లతో తక్కిన నడిమివేళ్లు విడిచిపెట్టి తక్కిన వ్రేళ్లతో రెండుముక్కు రంధ్రములను మూయవలయును. ఇది సగర్భ ప్రాణాయామము.

ప్రాణాయామో నిగర్భస్తువినాబీజేన జాయతే  
వామజాను పరివ్యస్త వామపాణి తలం భజేత్  
ఏకాది శత పర్యంతం పూర కుంభక రేచకమ్

నిగర్భ ప్రాణాయామము సోహం మొదలైన బీజాక్షరములు ఉచ్చరింపకుండఁ జేయునది. ఎడమ మోకాలిపై ఎడమ అరచేతిని త్రిప్పవలయును. ఒకటినుండి నూలువఱకు పూరకము కుంభక రేచకములు చేయవలెను.

ఉత్తమా వింశతి మాత్రా షోడశా మాత్రయా మధ్యమా  
అధమా ద్వాదశ మాత్రా ప్రాణాయామాత్రిధామతాః

ఇరవై మాత్రల కాలమన్నది ఉత్తమ ప్రాణాయామము పదునారు మాత్రలు కలది మధ్యమ ప్రాణాయామము పన్నెండు మాత్రలు కలది అధమము. ఈ విధముగా ప్రాణాయామము మూడువిధములుగా నున్నది.

అధమా జ్ఞాయతే ఘర్మో మేరుకం లవశ్చ మధ్యమే  
ఉత్తమాచ్చ భూమిత్యాగ స్త్రివిధిం సిద్ధిలక్షణమ్

అధమ ప్రాణాయామమువల్ల వేడి చమట పట్టును మధ్యమ ప్రాణాయామమువల్ల వెన్నెముక కంపించును. ఉత్తమ ప్రాణాయామమువల్ల భూమితగలకుండ ఉండును. ఇవిసిద్ధికి లక్షణములు.

ప్రాణాయామః ధృజాం హతిః  
ప్రాణాయామాచ్ఛక్తి భేదః ప్రాణాయామాన్మనోన్మనీ  
ఆనందో జాయతే చిత్తే ప్రాణాయామీ సుఖీభవేత్

ప్రాణాయామము వల్ల ఆకాశ గమనము ప్రాణాయామము వల్ల రోగనాశనము ప్రాణాయామము వల్ల అనేక శక్తులు కలుగును. ప్రాణాయామము వల్ల మమోన్నత్యవస్థ ప్రాణాయామము వల్ల చిత్తమందు ఆనందము కలుగును. ప్రాణాయామముచేయువాఁడును సుఖి యగును.

కథితం సహితం కుంభం సూర్యభేదన కం శృణు  
పూరయేత్సూర్య నాడ్యాచ యథాశక్తి భహిర్మరుత్.

సహిత కుంభకము చెప్పఁజడినది. ఇంకసూర్య భేదనచను ప్రాణాయామము వినుము. కుడిముక్కుతో యథాశక్తిగా వెలుపలి గాలిని పూరించవలెను.

ధారయేత్ బహుయత్నేన కుంభకేన జలంధరైః  
యావత్స్వేదం నఖకేశాభ్యాంతావ త్కుర్వంతు కుంభకమ్

మిగుల వ్రయత్నముతో జాలంధర బంధము (మెడగుండెతో అనించుట) మూలబంధములతో (మలమూత్ర ద్వారములను బిగించి పొట్టఅక్కశించుట) కుంభకముతో గాలిని నిలువ వలెను. గోళ్లకు జుట్టునకు చెవిట పుట్టునంత వఱకు కుంభకము చేయవలెను.

సర్వేతే సూర్య సంభిన్నా నాభిమూలా త్సమద్ధరేత్  
ఇడయా రేచయేత్పశ్చాత్ ధైర్యే డాఖండవేగతః

ఈ నాడులన్నియు సూర్యునితో గలిసి యుండును వానిని నాభిమూలము నుండి పైకి లేవవలెను. పిదప ఇడతో ఎడమముక్కుతో ధైర్యముతో ఆఖండ వేగముతో విడువ వలెను.

పునః సూర్యేణ చాకృష్య కుంభయిత్యా యథావిధి  
రేచయిత్యా సాధయేత్తు క్రమేణచ పునః పునః

మరల సూర్యతో కుడిముక్కుతో గాలిపీల్చి యథావిధిగా గాలినిలిపి మరల  
మరలక్రమముగా మాటిమాటికి విడువ వలెను.

కుంభకః సూర్యభేదస్తు జరామృత్యు వినాశకః  
బోధయేత్కుండ లీం శక్తిం దేహగ్నించ వివర్ధయేత్

ఇది సూర్యభేదనమను కుంభకము. ఇది జరను మృత్యువు బాపునది. దీనిచే  
కుండలీశక్తి నీ మేల్కొలిపి జరరాగ్నిని వృద్ధిచేయ వలెను.

ఉజ్జయిని కుంభకము.

నాసాభ్యాం వాయు మాకృష్య ముఖమధ్యేచ ధారయేత్  
హృద్గతాభ్యాం సమాకృష్య వాయుం వక్త్రేచ ధారయేత్

రెండుముక్కులతో ద్వనితో గాలిని పీల్చి ముఖమధ్యయందు నిల్పవలెను.  
గుండెలోని గాలులను పీల్చి గాలిని ముఖమందు ధరింపవలెను. దీనిని నడ  
చుచు గూడఁ జేయవచ్చును.

ముఖం ప్రక్షాళ్య సంవంద్య కుర్యాజ్జాలంధరం తతః  
ఆ శక్తి కుంభకం కృత్వా ధార యేదవిరోధతః

ముఖము కడుగుకొని వంచి పిదప జాలంధర బంధమును చేయవలయును.  
తలవంచి గడ్డమును గుండెపై అనించుట జాలందర బంధము. పిదపశక్తి  
యున్నంత వరకు బాధ లేనంతవరకు ధరింపవలెను. జాలంధరబంధముతో  
పాటు మూలబంధమును (మలమూత్రద్వార బంధనము) చేయవలెను.

ఉజ్జాయీ కుంభకఃకృత్వా సర్వకార్యాః సాధయేత్  
న భవేత్కఫ రోగశ్చ క్రూరవాయు రజీర్ణకమ్



ఉజ్జాయి కుంభకమునుజేసి అన్ని కార్యములు సాధించు కొనవలెను. కఫరోగము క్రూరవాయువు అజీర్ణము ఉండవు.

అమవాతః క్షయః కాసో జ్వరః ప్లిహా న విద్యతే  
జరామృత్యు విनाశాయ చోజ్జాయాం సాధయేన్నరః

అమవాతము క్షయ దగ్గు జ్వరము ప్లిహము జలోదరము ఉండవు. జరామృత్యువులను రాకుండుటకు ఉజ్జాయిని సాధన చేయువలెను.

శీతలీ కుంభకము —

జిహ్వయా వాయుమాకృష్య చోదరే పూరయేచ్ఛనైః  
క్షణంచ కుంభకం కృత్వా నాసాభ్యాం రేచయేత్పునః

నాలుకతో గాలిపీల్చి మెల్లగా పొట్టయందు నింపవలెను. ఒక్కక్షణము కుంభకము చేసి గాలిని ముక్కులతో మరల విడువ వలెను.

సీత్కాం కుర్యాత్తథా పూజేన్నైవ విజృంభికామ్  
ఏవమభ్యాస యోగేన కామదేవో ద్వితీయకమ్

సీత్కారము చేయుచు ముక్కుతో విడువవలెను. ఈ విధమైన యభ్యాసము చేత రెండవ మన్నధుడగును.

సర్వదా సాగయే ద్యోగీ శీతలీ కుంభకం శుభమ్  
అజీర్ణం కఫపిత్తంచ నైవతస్య ప్రజాయతే

ఎల్లపుడును యోగి ఈ శీతలీకుంభకమును సాధన చేయవలెను. అజీర్ణము కఫము పిత్తము వానికిఁ గలుగవు దీనిని శీత్కా అని హఠయోగపు దీపికలో జెప్పబడెను.

విషాణీ శీతలీ నామ కుంభకేయం నిహంతిహ  
ఈ శీతలీ కుంభకము విషయాలను నశింప జేయును.

భస్మికా కుంభకము

భస్మికా లోహకారాణాం యథా కమేణ సంభ్రమేత్  
తథావాయుంచ నాసాభ్యా ముభాభ్యాం చాలయేచ్ఛనైః

కమ్మరుల తిత్తి ఎట్లు క్రమముగ తిరుగునో అట్లే రెండుముక్కులతోను  
గాలిని మెల్లగా తిరుగునట్లు చలింపఁ జేయవలెను.

ఏవం వింశతి వారం చ కృత్వా కుర్యాత్తచ్చ కుంభకమ్  
తదంతే చాల యేద్వాయుం పూర్వోక్తంచ యథావిధి

ఇట్లు ఇరవై సార్లుచేసి కుంభకము చేయవలెను. చివర ఇదివరలోఁజెప్పఁ  
బడినట్లు యథావిధిగా గాలిని చలింపఁజేయవలెను.

త్రివారం సాధయే దేవం భస్మికా కుంభకం సుధీః  
న చ రోగో నచక్లేశ ఆరోగ్యం దినే దినే

ఇట్లు భస్మికా కుంభకమును బుద్ధిమంతుఁడు మూడుసార్లు చేయవలెను.  
వానికి రోగము కష్టములు కలుగవు రోజురోజు ఆరోగ్యము కలుగును.

సమ్యక్పద్మాసనం బద్ధ్వా సమగ్రీవో దరం సుధీః  
మ ఖం సంయమ్యయత్నేన ప్రాణం పూజేన రేచరేత్  
యథాలగతి హృత్కంఠే కపాలావధి సస్వనమ్

చక్కగా పద్మాసనము వేసికొని మెడ పొట్ట నిలుపుగానుంచి వంచక  
యత్న పూర్వకముగా నోరుమూసుకొని గాలినిముక్కుతో విడువ వలెను.  
హృదయము కంఠము కపాలము వఱకు ధ్వనులతోఁగూడ తాకునో అంత  
వఱకు వదల వలెను.

వేగిన పూరయేచ్ఛాపి హృత్పద్మావధి మారుతమ్  
పునర్విరేచయే తద్వత్పూరయేచ్ఛ పునః పునః

వేగముగా హృదయ పద్మము వరకు గాలిని పూరించ వలెను. మరలఁగి డవ వలెను. మాటి మాటికి పూరించ వలెను.

యద్వై లోహకారేణ భస్మా వేగేనచాల్యతే  
తదైవ స్యశరీరస్థం చాల యేత్పవనం సుధిః

కమ్యరి వానిచే తిత్తిఎట్లు వేగముగా తిప్పఁబడునో అట్లే తపశరీరము నందు న్న గాలిని బుద్ధిమంతుడు తిప్పవలెను.

యదాశ్రయో భవేద్దేహీ తదాసూర్యేణ పూరయేత్  
యథోదరం భవేత్పూర్ణ మనిలేన తథాలఘు

ఎపుడు దేహమందు శ్రమకలుగునో ఎట్లు పొట్ట గాలితో తేలికగా నుండును. అట్లు పింగళా నాడితో కుడిముక్కుతో పీల్చవలెను.

ధారయే న్నాసికాం మధ్యతర్జనీభ్యాంవినా దృఢమ్  
విధివత్కుంభకం కృత్వారేచయే దిడయాగిలమ్

నడిమి చూపుడువేళ్లతోఁగాని మిగిలిన వానితో దృఢముగా ముక్కునువూసి యథా ప్రకారము కుంభకము చేసి ఎడమ ముక్కుతో గాలిని విడువ వలెను.

వాతపిత్త శ్లేష్మ హరం శరీరాన్ని వివర్తనమ్  
కుండలీ బోధకం క్షిప్రం పావనం సుఖదం హితమ్  
బ్రహ్మనాడి ముఖే సంస్థ కఫాద్యర్గళ నాశనమ్

వాతమును పిత్తమును శ్లేష్మము హరించునది జఠరాన్ని వృద్ధిపఱచునది. త్వరగా కుండలిని ప్రబోధింపఁయునది. పవిత్రము సుఖకరము హితము సుషుమ్న ముఖమునఁజున్న కఫము మొదలగు విషు మాలసు పోగొట్టునది.

సమ్యక్గాత్ర సముద్భూత గ్ర ధిత్రయ విభేదకమ్  
విశేషేణైవ కర్తవ్యం భస్మాఖ్యం కుంభకంత్యిదమ్

చక్కగా శరీరమునందు ఉన్న బ్రహ్మగ్రంథి విష్ణుగ్రంథి రుద్రగ్రంథి అను మూడు గ్రంథులను భేదించునది. అట్టి యీ భక్తిగ్రంథి కుంభకమును విశేషముగా సాధింపవలెను.

ప్రస్వేదో జాయతే పూర్వం మర్దనం తేన కారయేత్  
తతోపి ధారణా ద్వామోః శనైః కంపోభి జాయతే

మొదట చెమట పుట్టును. ఆచెమటతో మర్దన చేయవలెను. ఇంకను గాలిని ఆపుట వలన మెల్లగా ఒడలు కంపించును.

తతోధి కతరాభ్యాసాత్ దర్దురీ స్వేన జాయతే  
యదా దర్దురీభావః తదోత్క్లృతోత్క్లృత్క గచ్ఛతి

ఇంకను ఎక్కువగా అభ్యాసించుట వల్ల కప్పగంతు కలుగు. ఎప్పుడు కప్పగంతులవంటి గంతులుకలిగి ఎగిరి ఎగిరి వెళ్లునో

పద్మాసన స్థితో యోగీ తదాగచ్ఛతి భూతతే  
తతోధికతరా భ్యాసాత్ భూమిత్యా గశ్చజాయతే

అపండింకను అభ్యాసము చేయుటవల్ల పద్మాసనమందు ఉన్నయోగి భూమిపై జరుగుచు భూమిని క్రమముగా విడుచును.

సింహాద్యా యోగివాతేన మ్రియంతే హస్త తాడితాః  
కందర్పస్య యథారూపం తదాస్యాపి జాయతే

ప్రాణాయామము సిద్ధించినయోగి చేతితోకొట్టినచో సింహదులును పడిపోవును. మన్నధునికి వలె రూపము కలుగును.

మధ్యే పశ్చిమ తానేన స్యాత్ప్రాణో బ్రహ్మనాడిగః  
వజ్రాసన స్థితో యోగీ చాలయిత్వాతు కుండలీం

హృదయము మధ్య పశ్చిమముగా నడుపుటచేత ప్రాణవాయువు బ్రహ్మ

నాడిని పొందును. అప్పుడు వజ్రాసన మందున్న యోగి నాభిదగ్గర ఉన్న కుండలిని పామువలె పరున్న దానిని భస్మికా ప్రాణముచే గదపవలెను.

కుర్యాదనంతరం భస్మికా కుండలి మాశుబోధయేత్  
భిద్యంతే గ్రంథయో వంశే తప్తతోహ శలాకయా

పిదప (వీరిసార్లు) భస్మికా ప్రాణాయామమును (మూడుసార్లు నీళ్లుత్రాగి) చేయవలెను. అప్పుడు (మూడునెలలు కట్టి చేసినపిదప) కుండలినిని త్వరగా లేప వలెను. అప్పుడు కుండలినికి అడ్డుగాఉన్న బ్రహ్మాది గ్రంథులు కల్పిన ఇనపడుచవంటి గాలిచే భిన్నమై విడిపోవును అడ్డుపోవును.

తదై వ పృష్టవంశే స్యాద్గ్రంథి భేదస్తు వాయునా  
పిపీలికాయాం లగ్నాయాం కంఠస్థత్రవేవర్తతే

(యోగశిఖ 100 శ్లో)

అప్పుడే వెన్నెముకయందున్న గ్రంథులు విడిపోవును. వెన్నెముక పైకి చీమ ప్రాకుతున్నట్లు అక్కడ దురద స్పర్శ కలుగును ఇది కుండలిని మేల్కొను చున్నట్లు తెలుపు గుర్తు. భస్మికప్రాణాయామము ఉదయము సాయంత్రము (కనీసము) మూడుసార్లు పుడిసిన వట్టినన్ని నీళ్లుత్రాగి చేయవలెను. అప్పుడు చేయగా చేయగా చీమ ప్రాకుచున్నట్లు తోచును. పిదప శిరస్సునజల్లుమని ఒళ్లు జలదరించినట్లు జలదరింపు కలుగును. ఇది యోగులకు అనుభవ సిద్ధము. మూలబంధము కూడచేసి పై నివేప్పినట్లు చేసినచో త్వరగా కుండలిని (భూ. మూలబంధము దగ్గర) మేల్కొనును.

యోగసిద్ధికి ఇది మొదటిమెట్టు అని తెలియ నగును.

భ్రామరీ కుంభకము

వేగాద్దోషం పూరితం భృంగీనాదమ్  
భృంగీ నాదం రేచనం మంద మందమ్  
యోగింద్రాణా మేవమభ్యాసే యోగా  
చ్చితై జాతాకాచిదానందలీలా

వేగముగా ధ్వని కలుగునట్లు తుమ్మెద ఝంకారమును పూరకముతో చేసి మెల్ల మెల్లగా ఆడు తుమ్మెద ధ్వనివంటి ఝంకారముతో గాలిని విడుచుచు దీని నభ్యసించ వలెను. ఇట్లు అభ్యసించుట వల్ల యోగికి చెప్పరాని ఒకవిధమైన యానందలీల కలుగును.

అర్ధశాత్రే గతే యోగీ జంతూనాం శబ్ద వర్జితే  
కర్తౌ పిథాయ హస్తాభ్యాం కుర్యాత్పూరక కుంభకమ్

అర్ధరాత్రి గడువగా జంతువుల చప్పుడులేని వేళ చేతులతో చెవులురెండు మూసి పూరకము చేయవలెను.

శ్రుణుయాద్దక్షిణే కర్ణే నాద మంతర్గతం శుభమ్  
వృధమం ర్నిర్లికానాదం వంశీనాదం తతః పదమ్

పూరకముచేసి చెవులు చేతులతో మూపికొన్నపుడు కుడిచెవిలో లోపల శుభ మైన నాదము వినబడును. మొదట రుల్లికా నాదము.  
(శీచుధ్వని) పిదప మురళీ నాదమును వినబడును.

మేఘ ఘర్జర భ్రామరీ ఘంటాకాంస్యం తతః పరమ్  
తురీ భేరీ మృదంగాది నాచానకే దుఃదుభిః

పిదప మబ్బుల యులుము, తుమ్మెద ఝంకారము ఘంటానాద కంచుధ్వని తురీ భేరీ నాదము మణ్డల దుందుభుల నాదము వినబడును దానిని నాద మును అనుసంధానముచేసి దాని యందు దృష్టినిలిపి వినవలెను.

వీనం నానావిధో సాదో జాయతే నిత్యమభ్యసేత్  
ఆదానాహతస్య శబ్దస్య తస్యశబ్దస్యేయో ధ్వనిః

ఇట్లు అనేక విధములైన నాదములు నిత్యాభ్యాసము వలన కలుగును. అవా హత శబ్దమునకు దాని శబ్దమునకు ఏ ధ్వని కలదో అదియు కలుగును.

ధ్వనేరంతర్గతం జ్యోతిర్జ్యోతిరంతర్గతం మనః  
తస్మిన్ విలయంయాతి తద్విష్టోః పరమం పదమ్  
ఏవం భ్రామర్-సిద్ధిః సమాధి సిద్ధి మాప్పుయాత్

ఆధ్వనిలోవల జ్యోతిగలదు. ఆజ్యోతిలోవల మనస్సును గలదు. అది అప్పుడు లయము పొందును. మనస్సు చలించక శాంతస్థితి కలుగును. మనస్సే సంసార క్లేశములకు నిలయము గలదా? అది లయించిన మోక్షమే అదియే విష్ణువు యొక్క పరమ పదము ఇట్లు భ్రామర్ కుంభకము సిద్ధిచును. అప్పుడు సమాధి సిద్ధిని యోగి పొందును.

మూర్ఛా కుంభకము

సుఖేన కుంభకం కృత్వా మనశ్చాభ్యంతరం భ్రువోః  
సంత్యజ్య విషయాన్ సర్వాన్మనో మూర్ఛా సుఖవ్రదా  
ఆత్మనిమనసో యోగా దానందో జాయతే ద్రువమ్

సుఖముగా కుంభకము చేసి మనస్సును కూడ కనుబొమ్మలమధ్య నిలిపి సర్వవిషయములను స్మృతికిఁ దెచ్చుకొనక అన్నపుడు మూర్ఛ అను కుంభకము కలుగును అది సుఖమును కూర్చును. అత్తో మనస్సు కలియుట వలన ఆనందము తప్పక కలుగును.

పూరకాంతే గాఢతరం బద్ధ్వా జాలంధరం శస్తైః  
రేచయే స్మూర్చనా శ్శేయం మనో మూర్ఛా సుఖవ్రదా

పూరకము తరువాత జాలంధర బంధమున గడ్డమును గుండెకానించి మెల్లగా గాలిని విడువ వలయును దానిని స్మూర్చకుంభక మందురు. ఇది సుఖకర మగును.

ప్రాణిని కుంభకము

అంతర్ధి ప్రవర్తితోదాన మారుతాపూరితో దరః  
వయస్యగాధోఽపి సుఖాత్ ప్లవతే వద్మ పత్రవత్

లోపలికుఁ జొచ్చిన ఉదాన మారుతము చేత పొట్టను నింపి యుంచవలెను. అప్పుడు అగాధ జలమందుఁ బ్రవేశించినను కూడ యోగి తామరాకువలె సుఖముగా తేలియుండఁగలడు.

కేవలకుంభకము

హంకారేణ బహిర్యాతి సః కారేణ విశేత్పునః  
షట్ శతాని దివారాత్ర్యోః సహ స్రాద్యేకవింశతిః  
అజపా నామ గాయత్రీం జీవో జపతి సర్వదా

హం అను ధ్వనితో వెలికిగాలివచ్చును సః అనుధ్వనితో మరలప్రవేశించును. రాత్రి పగలు అరవై వేఁ ఇరువది యొకసార్లు ఎల్లప్పుడు జీవుఁడు జపసంఖ్యా రహితమైన ఉచ్చాస నిశ్వాస రూపమైన (అజప) గాయత్రిని జపించును.

మూలాధారే యథా హంసస్తథాహి హృదివంకజే  
తథా నాసాపుటద్వంద్వే త్రిభిర్హంస సమాగమః

మూలాధార చక్రమందు ఎట్లజీవరూప హంస యున్నదో అట్లే హృదయ వద్మమందుఁగలదు ఇట్లే రెండుముక్కులందుఁ గలదు. ఇట్లు హృదయము రెండు ముక్కులు మూసిన ఈ మూటితో జీవహంసతో కలియిక కలుగును.

షణ్ణవత్కంఠగుళిమానం శరీరం కర్మరూపకమ్  
దేహద్భుహిర్గతో వాయుః స్వభావాద్వాదశాంగుళిః

కర్మరూపమైన శరీరము 96 అంగుళముల కొలత గలది. దేహమునుండి స్వభావముగా వెలికివచ్చినగాలి పన్నెండు అంగుళముల పర్యంతము ఉండును.



గాయనే షోడశాంగుఞ్శ్చ భోజనే విఠశతిస్తథా  
చతుర్వింశాంగుశ్చిః పంధే నిద్రాయాం త్రింశదంగుశ్చిః  
మైథునేషట్త్రిం శదుక్తం వ్యాయామే చతతోఽధికమ్

పాట పాడునపుడు పదునాఱు అంగుళములు, భోజనమున ఇరవై నడకలో  
ఇరవై నాలుగు నిద్రలో ముప్పై మైథునమందు ముప్పదియారు వ్యాయామ  
ములు ఇంకను ఎక్కువ అంగుళముల దాక గాలి ప్రసరించును.

స్వభావేఽస్యగతేర్హృదం పరమాయుః ప్రవర్తతే  
అయుః క్షయోఽధికే ప్రోక్తోమారుతే చాంత రుద్ధతే

స్వభావమందు తనస్థితిలో ఈ వాయువుయొక్క గతివల్ల నిజముగా ఎక్కువ  
యాయువు ప్రవర్తించును ఎక్కువగాలి లోపలినుండి పోయినచో అయువు  
క్షయమొందును

తస్మాత్ప్రాణే స్థితేదేహే మరణం నైవజాయతే  
వాయునా ఘట సంబంధే భవేత్కేవల కుంభకం

కనుక ప్రాణవాయువు దేహమందుండగా మరణమన్నదేకలుగదు వాయువుతో  
శరీరమను ఘటమునకు సంబంధము ఉండగా కేవల కుంభకము కలుగును.  
రేచకమునువలదు పూరకమును వలదు. స్వభావముగా లోపల ఎంతప్రాణ  
వాయు వున్నచో దానికి ఘటమువంటి శరీరమునకు సంబంధము కలుగగా  
కేవల కుంభక మగును.

అస్య జవకోట్యానాద మనుభవతి. సచదశవిధో జాయతే  
చిదీతి ప్రథమః చిదీచిదీతి ద్వితీయః ఘంటానాదస్త్యతీయః  
శంఖనాదశ్చతుర్థః పంచమస్తంత్రీనాదః షష్టస్తాశనాదః  
పత్తమో వేణునాదః అష్టమో భేరీనాదః నవమో మృదంగనాదః  
దశమో మేఘనాదః నవమం పదితృత్య దశమమేవ ఆభ్యసేత్

జపకోటిచే నాదమనుభ వింశును అది వదివిధములు. చిటి అన్నది మొద  
టిది. చిటిచిటి అన్నది రెండవది. గంటధ్వని మూడు. శంఖధ్వనినాలుగు  
తీగెధ్వని ఆయిదు, అరుతాశధ్వని, ఏడువేణుధ్వని, ఎనిమిదిభేరిధ్వని, తొమ్మి  
ది మద్దెలచప్పుడు, పది మబ్బు ఉలుము, తొమ్మిదవ దానిని వదలి పదవ  
దానిని అశ్యసింప వలెను. అప్పుడు బ్రహ్మాధి భావము కలుగును.

యావజ్జీవం జపేన్మంత్ర మజపా సంఖ్య కేవలమ్  
అధ్యావధి ధృతం దహ్యాం విభ్రమం కేవలీ కృతే

అజప అనుమంత్రమును సంఖ్యతో నిమిత్తము లేకుండ జీవమున్నంత వరకు  
జపింపవలెను. కేవల కుంభకమునందు ఇది మొదట ధరింతఃబ్రహ్మ వాయువు  
విభ్రమమును దహన పఱచును.

అతవీవహి కర్తవ్యః కేవలీ కుంభకో నరైః  
కేవలీ చాజపా సందహ్యా ద్విగుణాచ మనోన్మనీ

కనుకనేనరుడు కేవల కుంభకమును చేయవలెను. కేవల కుంభకము ఆజపా  
గాయత్రియు అన్ని దోషములను దహింప జేయును. అప్పుడు మనోన్మనీ  
అవస్థ ద్విగుణ మగును.

నాసాఖ్యాం వాయు మాకృష్య కేవలం కుంభకంచరేత్  
ఏకాదశ చతుష్స్థిం ధారయేత్ పృథమేదినే

మొదటిరోజున ఒకటిమొదలు 64 సార్లు లెక్క పెట్టి అంతవరకు రెండుముక్కు  
లతో గాలిపీల్చి కేవల కుంభకమును ధరింప వలయును.

కేవలీ మష్టధా కుర్యా ద్యామే దినే దినే  
అథవా పంచధా కుర్యాద్యథా కథయామి తే

నేను చెప్పిన రీతిగా దినము దినమున ప్రతిభామున ఎనిమిదిసార్లు గాని  
అయిదు సార్లు గాని చేయవలయును.

ప్రాతర్మధ్యాహ్న సాయాహ్న మధ్యే రాత్రి చతుర్థకే  
త్రి సంధ్య మధవాకుర్యాత్స్వ మమానే దినేదినే

సమమైన కౌంతతో రోజురోజు మూడుసంధ్యలు ప్రొద్దున మధ్యాహ్నము  
సాయంకాలము రాత్రి మధ్యరాత్రి రాత్రినాలుగవ జామున చేయవలయును

పంచవారం దినే వృద్ధి ర్వా రై కంచ దినే తథా  
అజసా పరిమానంచ యావత్సిద్ధిః ప్రజాయతే

రోజులో అయిదుసార్లు చేయవలెను. వారమునకు ఒకొకటి వృద్ధిచేసి అజసా  
పరిణామమును సిద్ధి కలుగువరకు చేయవలయును.

ప్రాణాయామం కేవలీచ తథా వదతి యోగవితే  
కేవలీ కుంభకే సిద్ధే కిం న సిద్యతి భూతలే

యోగవేత్త చెప్పినట్లు ప్రాణాయామమును కేవల కుంభకమును చేయవలె  
ను. కేవల కుంభకము సిద్ధించినచో వానికి యేమి సిద్ధింపదు :

ప్రాణాయామస్త్రిధా ప్రోక్తో రేచపూరక కుంభకైః  
సహితః కేవలశ్చేతి కుంభకో ద్వివిధోమతః

ఇదే హతయోగ ప్రదీపికలో నిట్లు చెప్పబడినది. ఇప్పుడు దానినే ఇదివరకును  
మరల చెప్పఁ బడుచున్నది. ప్రాణాయామము రేచకము పూరకము కుంభ  
కము మూడు విధములు. మరల అది సహిత కుంభకము కేవల కుంభకము  
అని రెండు విధములు.

ప్రాణః స్వదేహస్థో వాయురాయా మస్త నిరోధనమ్  
నిష్క్రమ్య నాసావివరా దశేషం ప్రాణం బహిష్కృన్య  
మివానిలేన నిరుధ్య సంతిష్ఠతి రుద్ధవాయుస్సరేచకో మహానిరోధః

తన దేహమందున్న వాయువును ఆయామము అనఁగా నిరోధమును చేయుట.  
ముక్కురంధ్రముల నుండి పూర్తిగా విడిచి వెలుపల ఏమియు లేనట్లు గాలిని  
నిరోధించి బాగుగా అడ్డగించిన వాయువులకు తోడై యుండుట రేచకము.

బాహ్యదాపూరణం వాయోరుదరే పూరకోహిసః  
సంపూర్య కుంభవ ద్వాయోర్ధారణం కుంభకోభవేత్

నీళ్ల కుండను నింపియుంచినట్లు పొట్టయందుగాలి పీల్చి నిలిపియుంచుట  
పూరకము.

నరేచకో నై వచ పూరకోఽ త్రినాసాపుటే సంస్థితమే వవాయుమ్  
నిశ్చలమ్ ధారయతే క్రమేణ కుంభాఖ్య మేత్ప్రపదంతి తజ్ఞాః

గాలిని విడువక పీల్చిక నుక్కుదొవ్వుతో అదివరకెంత యున్నదో అంతే  
గాలిని నిశ్చలముగా క్రమముగా నిలుపుట కేవల కుంభకమని తెలిసిన  
వారు చెప్పు చున్నారు.

ఆరేచ్యా పూర్యవా కుర్యాత్ సన్దే సహితకుంభకః  
యా వత్కేవల సేద్దిస్సాత్ సహితం తావ దభ్యసేత్

గాలినివిడిచి పీల్చుటగాని సహిత కుంభక మనబడినది. ఎంతసేద్ది కలుగునో  
అంతవఱకు సహిత కుంభకము అభ్యసించ వలయును.

ACCNO - 26061

రేచకం పూరకం ముక్త్యాసుఖం యవ్వాయుదారణమ్

ప్రాణా మోహోఽయమత్యుక్తః సన్దే కేవల కుంభకః

~~ACCNO - 25000~~

రేచకమును పూరకమును విడిచిపెట్టి సుఖముగా వాయువును ధరించుటయే  
కేవల కుంభకమను ప్రాణా మోహము. 181-485

GAN

కుంభ కే కేవలేసిద్ధే రేచపూరక వర్జితే

నతస్య దుర్లభం కించిత్త్రిమలోకేషు విద్యతే

రేచక పూరకములే కేవలకుంభకము సిద్ధించినచో వానికింక మూడులోకము  
లలో పొందరానిది లేదు.

శక్తః కేవలకుంభేన యధేష్ఠం వాయుధారణాత్  
రాజయోగపదం చాపి లభతే నాత్రసంశయః

కేవల కుంభకముతో నుండుట యధేష్ఠముగా శక్తిగంవాడైనచో రాజయోగ  
పదమును గూడ పొందును. ఇందులో సందేహము లేదు.

కుంభకాత్ కుండలీ బోధః ; కుండలీ బోధనాచవేత్  
అనర్గళా సుషుమ్నాచ ; హఠసిద్ధిశ్చ జాయతే

కుంభకము వలన కుండలినీ శక్తి మేల్కొనును. కుండలినీ మేల్కొనుట  
వలన సుషుమ్నకు ఇందు అడ్డులేదు. హఠసిద్ధియు సిద్ధించును.

కుంభక ప్రిణ రోధాంతే కుర్యాచ్చిత్తం నిరాశ్రయమ్  
ఏవం మఃన యోగేన రాజయోగ పదం వ్రజేత్

కుంభక ప్రాణాయామమును చేసినపిదప చిత్తమును దేనికి ఆశ్రయము  
గాకుండ చేయవలయును. ఇట్లు ఇట్టి అభ్యాస యోగముచేత రాజయోగ  
పదమును పొందును.

వపుః కృశత్వం వదనే ప్రసన్నతా  
నాదస్ఫుటత్వం సయనే సునిర్మలే.  
అరోగతా బిందుజయో ౨ గ్ని దీపనమ్  
నాడి విశుద్ధిర్హఠయోగ లక్షణమ్

శరీరము చిక్కుట మొగము ప్రసన్నమగుట కంతర్ధ్వని స్ఫుటముగా మండు  
ట కళ్లు నిర్మల మగుట రోగము లేకుండుట ఇంద్రియ జయము. జఠరాగ్ని  
దీపించుట నాడులు శుద్ధియగుట ఇవి హఠయోగ సిద్ధికి లక్షణములు.

ఇది ప్రాణాయామ ప్రకరణము

ముద్రా ప్రకరణము

మహాముద్రా నభోముద్రా ఉడ్డీయానం జ(జా)లంధరమ్  
 మూలబంధో మహాబంధో మహావేధశ్చ ఖేచరీ  
 వివరీతకరీ యోని ర్వజ్రోలీ శక్తి చాలనీ  
 తాడాగీ మాండుకీ ముద్రాశాంభవీ పంచధారణాః  
 అశ్వినీ పాశినీ కాకీ మాతంగీచ భుజంగనీ  
 పంచ వింశతి ముద్రాశ్చ సిద్ధిదా ఇహయోగినామ్

1 మహాముద్ర 2 నభోముద్ర 3 ఉడ్డీయానము 4 జాలంధరము 5 మూల  
 బంధము 6 మహాబంధము 7 మహావేధ 8 ఖేచరి 9 వివరీతకరణీ  
 10 యోని 11 వజ్రోలీ 12 శక్తిచాలనీ 13 తాడాగి 14 మాండుకీ  
 15 శాంభవి 16-20 పంచ భూత ధారణలు 21 అశ్వినీ 22 పాశినీ 23 కాకీ  
 24 మాతంగి 25 భుజంగి, అను నీ ఇరువది యైదు ముద్రలు యోగులకు  
 సిద్ధి కరములు. హఠయోగ వ్రదీపికలో పది ముద్రలే చెప్పబడినవి. పై  
 ముద్రల నభ్యసించినచో అష్టేశ్వర్యములు కలుగునని ఆధినాథుడనెను.  
 అడిమ (చిన్న పరమాణువువలె అగుట) మహిమ (వర్వతాదుల వంటి గొప్ప  
 దేహము కలుగుట) షరిమగురుత లభిమ (దూతివలె తేలికగుట) ప్రాప్తిచంద్ర  
 నక్షత్రాదులను గూడ తాకి పొందఁ గలుగుట) ప్రాకామ్యము (ఆకాశాది  
 గమన శక్తి) ఈశిత్వము (సృష్టి స్థితి లయములఁ జేయుశక్తి) పశిత్వము  
 (భూత భౌతికముల పసమొనర్చు కొనగల శక్తి) అను శక్తులు కలుగునని  
 భావము.

ద్వివిధాః సిద్ధయో లోకే కల్పితాఽకల్పితాస్తథా  
 రసావధి క్రియాజాల మంత్రాభ్యాసాది సాధనాత్  
 సిద్ధ్యంతి సిద్ధయోయాస్తు కల్పితాస్తాః ప్రకీర్తి తాః  
 అనత్యా అల్పవీర్యాస్తాః సిద్ధయః సాధనోద్భవాః  
 సాధనేన వినా ప్యేతాం జాయంతే స్యతవీపహి  
 స్వాత్మయోగై కనిష్ఠేషు స్వాతంత్ర్యా దీశ్వర ప్రియాః  
 చిరకాలాత్ప్రజాయంతే వాసనా రహితే షుచ (యోగశిఖ

లోకమున కల్పితములు అకల్పితములు అని సిద్ధులు రెండురకములు. రసో  
షధ క్రియలవల్ల సిద్ధించినవి కల్పితములు. అవి అనిత్యములు సాధనవల్ల  
సిద్ధించినవి అల్పవీర్యము కలవి. ఆత్మయోగమందు నిష్ఠకలవాదియందు  
స్వతంత్రములు వాసనా రహితముగా పుట్టినవి. అకల్పితములు అవి ఈశ్వర  
ప్రియములు సహజములు చాలి కాలము ఉండును.

పాయుమూలం వామగుల్ఫే సంపీడ్య దృఢయత్నతః  
యామ్యపాదం ప్రసార్యాధ కరోపాత్త పదాంగుళిః

పాయుమూలమును (గుడలింగ మధ్యదేశమును) ఎడమకాలి మడచుచే  
గట్టిగా పీడించి కుడికాలుచాపి చేతులతో కాలివేళ్లు పట్టుకొనవలెను.

కంఠ సంకోచవం కృత్వాభ్రువోర్మధ్యం నిరీక్షయేత్  
మహా ముద్రాభివా ముద్రా కథితా చైవ సూరిభిః

మెడను వంచికను బొమ్మల మధ్య చూడవలెను. ఇది మహాముద్ర యనఁ  
బడును.

యథా దండ హతః సర్పౌదండా కరః ప్రజాయతే  
ఋజ్వీ తథా శక్తిః కుండలీ సహసా భవేత్

కఱ్ఱతోఁ గొట్టంబడిన పాముకఱ్ఱవంటి యా కంచుకలెట్లు అగునో ఁట్లు కుండలీ  
శక్తి ఋజువుగును.

క్షయ కాసగుదా వర స్త్రీహ జీర్ణ జ్వరంతథా  
వాశయే త్వర్వ రోగాంశ్చ మహాముద్రాచ సాధనాత్

క్షయ. దగ్గు గుదావత్తము స్త్రీహ జీర్ణ జ్వరము అన్ని రోగములు గూడ ఈ  
మహాముద్రా సాధన వల్ల పోవునుపోను.

మహాక్లేశాదయో దోషాః క్షీయంతే మరణా దయః  
మహాముద్రాంచితే నైవ పదంతి విభుధోత్తమాః

మహాక్షేత్రాది దోషములు మరణాదులు క్షయించును కనుక దీనిని మహాముద్ర  
అని విబుధోత్తములు అనుచున్నారు.

చంద్రదాంగేతు సమభ్యస్య సూర్యాంగే పునరభ్యసేత్  
యావత్తుల్యా భవేత్సంఖ్యా తతో ముద్రాం విసర్జయేత్

ఎడమ భాగమున ఎన్నిసార్లు అభ్యసించిన అన్నిసార్లు కుడిభాగమున  
సమముగా అభ్యసించి పదప ముద్రను విడువవలెను

నహిపథ్య మవధ్యం వా రసాః సర్వేపి నీరసాః  
అపి భుక్తం విషంఘోరం పీయూష మివ జీర్యతి

పథ్యముగాని అవధ్యాహారముగాని నీ రసములైన రసములన్నియు భుజిం  
చిన ఘోరవిషముగాని అమృతము వలె జీర్ణమగును.

2 నభోముద్ర

యత్ర యత్ర స్థితో యోగీ సర్వకార్యేషు సర్వదా  
ఉర్ధ్వ జిహ్వః స్థితో భూత్వా యోగినీ రోగనాశినీ

యోగియొక్కడెక్కడ ఉన్నను అన్ని వనులలో ఎల్లపుడును నాలుక పైకె  
యుండి ఎల్లపుడు గాలిని ధరింప వలెను. ఇట్లుచేసినచో ఇది నభోముద్ర  
యగును. ఇది యోగుల రోగము పోగొట్టును.

3 ఉడ్డీయానము

ఉదరే పశ్చిమంతానం నాభేర్ూర్ధ్వంతు కారయేత్  
ఉడ్డీనం కురుతే యస్మా దవిశ్వాంతం మహాఖగః  
ఉడ్డీయానం త్వసౌ బంధో మృత్యు మాతంగ కేసరీ.

పొట్టయందు బొడ్డుకు పై భాగము నై తే వెనుకవైపు వీపువైపు లాగునట్లు  
చేయవలయును. పొట్టను పైకి అక్కళించవలెను. విశ్రాంతి లేకుండమహా



ఉత్తి గరుత్మంతుఁడు పై కెగురును గదా? అట్లే పొట్టను పై కెగుర వేయవలయును. ఈబంధమును ఉడ్డియానము అందురు. ఉత్-పైకి డియానము ఉంచుట. మృత్యువనే ఏనుగుకు కేశరిసింహము వంటిది. ఏనుగును సింహము చంపినట్లు మృత్యువును పోగొట్టును.

బద్ధోయేన సుషుమ్నాయం ప్రాణ స్తూడియతే యతః  
తస్మాదుడ్డియ నాభ్యోయం యోగిభి స్సముదాహృతః

సుషుమ్నానాడియందు బంధింపఁబడియున్న ప్రాణము ఎందువల్ల ఎగర గొట్టఁబడుచున్నచో. అందువల్ల యోగులు దీనిని ఉడ్డియాన బంధమనిరి.

ఉడ్డియానంతు సహజం గురుణా కథితఁసచా  
అభ్యసేత్సతతం యస్తు వృద్ధోఽపి తరుణాయతే

గురువు సహజముగా చెప్పిన యాయుడ్డియానబంధమును ఎల్ల పుడెవ డభ్యసించునో వాడు వృద్ధుఁడైనను వడుచువాఁడగును.

నాభే రూర్ధ్వ మధశ్చాపి తానం కుర్యాత్ప్రయత్నతః  
షడ్మాస మభ్యసేన్మృత్యుం జయత్యేష న సంశయః

బొడ్డు పైభాగమును క్రిందిభాగమును ప్రయత్న పూరకముగా క్రిందికిపైకి లాగవలెను. ఇట్లు ఆరుమాసములు అభ్యసించినచో మృత్యువును జయించు వాడగును సంశయము లేదు.

సమ్యగ్బంధనాద్వేత దుడ్డియానం విశిష్యతే  
ఉడ్డియానే సమభ్యప్తే ముక్తిః స్వాభావికీ భవేత్

అన్నిబంధములకంటే ఉడ్డియాన బంధమే శ్రేష్ఠమైనది. ఉడ్డియానబంధము అభ్యసించినచో ముక్తి సహజముగా నగును.

4 జాలంధర బంధము

కంఠ సంకోచనం కృత్వా చిరుకం హృదయేన్యసేత్  
జాలంధరే కృతేబంధేస్యాత్ షోడశారబంధనమ్  
జాలంధర మహాముద్రా మృత్యోశ్చ క్షయ కారిణీ.

కంఠమును వంచి గడ్డమును గుండెపై ఆనించ వలెను. ఇటువంటి జాలంధర బంధము చేసినచో వదునాడు ఆధారముల బంధనగును. ఈజాలంధరము వదునాడు ఆధారములను బంధించినచో మధ్యదిఅగు జరను మృత్యువును క్షయింప జేయునది.

బద్ధాతి హిశిరోజాల మధోగామి నభోజలమ్  
తతోజాలంధరో బంధః కంఠదుఃఖౌషునాశనః

నాడుల గుంపును క్రిందికిపోవు కపాలమునుండి క్రిందికిపోవు జలమును ఈ జాలంధరము ఆపివేయు చున్నది. కనుక జాలంధర బంధ మనఁ బడెను. కంఠములోని దుఃఖములను పోగొట్టును.

జాలంధరే కృతే బంధే కంఠ సంకోచ లక్షణే  
స వీయూషం పతత్యగ్నౌ నచవాయుః ప్రకృప్యతే

కంఠమును దించుటయే లక్షణముగాఁగల జాలంధర బంధము చేయఁగా చంద్రునినుండి (శిరస్సు నుండి) వెలువడు అమృతము జరరాగ్నియందు పడి పాడుకాదు, పొణవాయువు ప్రకోపింపదు.

కంఠ సంకోచనే నైవం ద్వేనాథ్యో స్తంభయే ర్ద్వఢమ్  
మధ్య చక్ర మిదం జ్ఞేయం షోడశాధార బంధనమ్

కంఠమును వంచుటచేతనే ఇదా పింగళము అనునాడులను స్తంభింపఁ జేయ వలెను ఇది షోడశాధార చక్రములను బంధింపఁజేయు విశుద్ధియను మధ్య చక్రము.

అంగుష్ఠ గుల్ఫ జానూరు సీవనీ లింగ నాభయః  
హద్గీవా కంఠదేశశ్చ లంబికా నాసికాతథా  
భ్రూమధ్యంచ లలాటంచ మూర్ధాచ బ్రహ్మరంధ్రకమ్  
ఏ తేహి షోడశా ధారాః కథితా యోగి పుంగవైః

బొటనపేర్లు మడమ మోకాలు తొడ లింగస్థానమునకి క్రిందనుండు వీర్య  
మును విడచునట్టి సీవనీనాడి, లింగము బొడ్డు గుండె మెడ కంఠము నాలుక  
ముక్కు కనుబొమ్మల నడిమి ప్రదేశము నుదురు తల బ్రహ్మరంధ్రము అను  
నవి పదునారు ఆధారములు.

మూలబంధోడ్డీయాన జాలంధర బంధత్రయ ప్రయోజనము -

మూలస్థానం సమాకుంచ్య ఉడ్డీయానం తుకారయేత్  
ఇడాంచ పింగళాం బద్ధ్యా వాహయేత్పశ్చిమేవధి  
అధోగత మపానంవై ఊర్ధ్వగం కురుతే బలాత్  
ఆ కుంచనేన తం ప్రాహుర్మూల బంధంహి యోగినః  
ప్రాణాపానేనాద బిందూ మూలగంధేన చైవతాం  
గత్వా యోగస్య సంసిద్ధి యచ్ఛతి నాత్ర సంశయః

మూలస్థానమును కుంచించి ఉడ్డీయానమును చేయవలెను. ఇడను పింగ  
ళను బంధించి వడమరగా నడవవలెను. అనగా జాలంధర బంధమును చేయ  
వలెను. పాణా పాణములను నాదబిందువులను మూలస్థానముద్వారా పొందు  
ను. సిద్ధి నిచ్చును సంశయము లేదు.

బంధత్రయ మిదం శ్రేష్ఠంమహాసిద్ధైశ్చ సేవితమ్  
సర్వేషాం హఠతం త్రాణాం సాధనం యోగినో విదుః

ఈ బంధత్రయము శ్రేష్ఠమైనది. మహాసిద్ధులచే సేవింపఁ బడినది. అన్ని  
హఠ తంత్రములకు నిధి సాధనమని యోగులనిరి.

యత్కించిత్సవతే చంద్రాదమృతం దివ్యరూపిణః  
తత్సర్వం గ్రసతే సూర్యస్తేన పిండో జరాయుతః

దివ్య రూపముగల చంద్రునినుండి ఏదైతే ద్రవించుచున్నదో దానినంతను సూర్యుఁడు అనఁగా జతరాన్ని మ్రింగివేయు చున్నది. కనుక శరీరమున అమృతము లేనిదగు చున్నది. కాన పిండము దేహము ముసలిదగుచున్నది

తత్రాస్తి కరణం దివ్యం సూర్యస్య ముఖకుంచనమ్  
గురూప దేశతోజ్ఞేయం సతుశాస్త్రార్థి కోటిభిః

ఆయామృతము బంధించునట్టి సాధనము కలదు. అదేదనఁగా ముఖమును కుంచించుట అనగా జాలంధర బంధముచే పై నున్న యమృతము క్రిందఁబడ కుండఁజేయవలయును అపుడు జరామృత్యువులురావు. ఇది అనుభవముగల గురువుయొక్క యువదేశముచేతఁ దెలిసికొన వలెనేకాని కేవల శుష్కాధ్యయ నముల వలనఁ తెలియదు.

5 మూలబంధము.

పార్థివా వామపాదస్య యోని మాకుంచయే త్తతః  
నాభిగ్రింధిం మేరుదండే సుధీః సంపీడ్య యత్నతః

ఎడమకాలి మడమచేత గుదలింగ మధ్య ప్రదేశముల కుంచించ వలెను. పిదప బొడ్డు ముడిని వెన్నెముకయందు యత్నపూర్వకముగా పీడించి

మేఢ్రిం దక్షిణగుల్ఫేతు దృఢబంధం సమాచరేత్  
జగ విశాశినీ ముచ్చా మూలబంధో నిగద్యతే

కుడి మడమమీద అంగమును దృఢముగ బంధించ వలెను. ఈ ముద్ర ముసలి తనమును పోగొట్టును. దీనిని మూలబంధ మందురు.

స సార సాగరం తర్తుమభిలష్కతి యః పుమాన్  
సగుప్తో విరళో భూత్వా ముద్రా మేతాం సమభ్యసేత్

ఏ మనుష్యుడు వంసార సముద్రమును తరింపఁగోరునో అతడు గుప్తుఁడై  
యుండి ఈ ముద్రను బాగుగా అభ్యసించవలెను,

అభ్యాసాత్ బంధనస్యాస్య మరుత్సిద్ధిర్భవేత్ ధృవమ్  
సాధయేత్ యత్నతః తర్హి మౌనీతివిజితాలసః

ఈ బంధమును అభ్యసించుట వలన మరుత్సిద్ధి తప్పక యగును దీనిని  
ప్రయత్నించి సాధించినచో మౌని ఆలసత్వమును జయించిన వాఁడగును.

ఆపాన ప్రాణయోరై క్యం క్షయో మూత పురీషయోః  
యువా తవతి వృద్ధోఽపి సతతం మూలబంధనాత్  
తేన కుండలినీ సుప్తా సంతప్తా సంప్రబుద్యతే డండాహతా భుజంగీ వ  
నిశ్శ్వాస్య ఋజుతాం వ్రజేత్ బిలంప్రవిశ్యేవ తతోబ్రహ్మ నాడ్యంతరం  
ప్రజేత్ తస్మాన్నిత్యం మూలబంధః కర్తవ్యో యోగిభిస్సదా.

అందుచే నిండించిన కుండలిని కఱ్ఱతో కొట్టిన పామువలె బుసకొట్టి ఋజు  
వగును. పాముకన్నమును వ్రేవేశించి నట్లు నాడిలోనికి వ్రేవేశించును.  
కనుక నిత్యము మూలబంధము చేయవలెను.

౪ మహాబంధము.

వామ పాదస్య గుల్ఫేన పాయుమూలం నిరోధయేత్  
దక్ష పాదేన తద్గుల్ఫం సుధీః సంపీడ్య యత్నతః

ఎడమకాలి మడమచేత గుద మొదలును అడ్డగించ వలెను. కుడికాలిచేత ఆ  
మడమను ప్రియత్న పూర్వకముగా పీడించి.

శనకైశ్చాలయేత్ పార్శ్విం యోని మాకుంచయేచ్ఛ నైః  
జాలంధరే ధరేత్పాణం మహాబంధో నిగద్యతే

మెల్లగా మడమను కదవ వలెను. మలద్వారమును మెల్లగా బిగించవలెను.  
జాలంధరమందు ప్రాణవాయువును ఆపవలెను. ఇట్లు చేయుట మహాబంధ  
మనఁబడు చున్నది.

మహాబంధః పరోబంధో జరామరణ నాశనః

ప్రసాదాదస్య బంధస్య సాధయేత్సర్వ వాంచితమ్

ఈ మహాబంధము గొప్పది ముసలితనమును చావును రానీయదు. దీనియను గ్రహము వలన అన్నివాంఛలు సాధించు కొనవలెను.

అయంఖలు మహాబంధో మహాసిద్ధి ప్రదాయకః

కాలపాశ మహాబంధ విమోచన విచక్షణః

త్రివేణీ సంగమం ధత్తే కేదారం ప్రాపయేన్ననః

ఈ మహా బంధము మహా సిద్ధులను పొందించును. కాలపాశము తప్పించును అదా పింగళులు జన్మను అను త్రివేణీ సంగమమును శివరూప కేదార క్షేత్ర మును పొందించును.

2 మహావేధ.

రూప యౌవన లావణ్యం నారీణాం పురుషంవినా

మూలబంధ మహాబంధౌ మహావేధం వినాతథా.

పురుషుడు లేకుండ స్త్రీలకు రూప యౌవన లావణ్యములు వ్యర్థమగునట్లు మహావేధ లేకుండ మూలబంధ మహాబంధములు వ్యర్థములు.

మహాబంధం సమాసాద్యంచరే దుడ్యాన కుంభకమ్

మహావేధః సమాఖ్యాతో యోగినాం సిద్ధిదాయకః

మహాబంధమును పొంది ఉడ్యాన కుంభకమును చేయవలెను దీనిని మహా వేధ అందురు ఇది యోగులకు సిద్ధి గూర్చునది.

మహా బంధస్థితో కృత్వా పూరకం మేకధీః

వాయూనాం గతిమూర్ఛత్య విభృతం కంఠ ముద్రాయా

సమహస్త యుగోక్షామౌ స్పృశౌ తాడయేత్స నైః

ప్రటద్వయ మక్షత్రమ్య వాయుః స్ఫురతి మధ్యగః

మహాబంధ మందు యోగియుండి నిశ్చల మతియై పూరకమును చేసి కంఠ ముద్ర జాలంధర బంధముచేత గాలినిఆపి రెండుచేతులు సమముగాభూమిపై ఆనించి మెల్లగా పిఱుదులను తాటించ వలెను అప్పుడుగాలి ఇడాపింగళము దాటి మధ్యగానున్న సుషుమ్నలో సంచరించును.

సోమనూర్యాగ్ని సంబంధో జాయతే చామృతాయతైః  
మృతావస్థా సముత్పన్నా తతో వాయుః పిరేచయేత్

ఇళా పింగళల సంబంధము మోక్షము కొఱకే అగును. అప్పుడు మృతావస్థ= నిశ్చలస్థితి కలుగును. పిదప గాలిని రేచింపవలెను.

మహాబంధ మూల బంధౌ మహావేధ నమన్వితౌ  
వ్రత్యహం కురుతేయస్తు నయోగీ యోగివిత్తమః

మహావేధతోఽగూడిన మహాబంధ మూలబంధములను వ్రతిరోజు చేయుయోగి యోగిశ్రేష్ఠుడగును.

న మృత్యుతో భయం తస్య న జరా త న్య విద్యతే  
గోపనీయః ప్రయత్నేన వేధోఽయం యోగి పుంగవైః

ఇట్టి సాధకునికి జరామృత్యువుల భయములేదు. ఇది శ్రద్ధగలవారికి తక్కు మిగిలిన వారినుండి దాచదగినది.

మహావేధోఽయ మఖ్యాసాన్మహా సిద్ధిప్రదాయకః  
వలీ పతితవేప ప్నుః సేవ్యతే సాధ కోత్త మైః

ఈ మహావేధను అభ్యసించుట వల్ల మహాసిద్ధులను సాధించును. ముడతలు, నెరయుట, వణకులను పోగొట్టును. దినిని సాధకోత్తముల చేతనే సేవింపు బడుచున్నది.

వీతత్త్రయం మహాగుహ్యం జరామృత్యు వినాశకమ్  
వహ్నివృద్ధితరం చై వహ్యాణిమాది గుణప్రదమ్

ఈ ముద్రలు మూడు మహాగుహ్యములు. ముసలితనము చావును పోగొట్టును  
జతరాగ్నిని పెంచును, అణిమాది గుణముల నొపగును.

అష్టధా క్రియతే చై వ యామే యామే దినేదినే  
పుణ్య పంభార సంధాయ పాపాశుభిదురంసదా

వృత్తిగడియమ్ ప్రతిదినము ఎనిమిదిసార్లు చేయవలెను. పుణ్యమునిచ్చి  
పాపమును పోగొట్టును.

### 8 ఖేచరీముద్ర

జిహ్వో వాడిం సఽఽచిన్నాం రసనాం చాలయేత్యదా  
దోహయేన్నవ నీతేన లోహ యంత్రేణ కర్షయేత్

సరిగా ఛేదించిన నాలుక క్రిందినాడిగల నాలుకను ఇటునటు కదుపవలెను.  
వెన్నపూసి సాగదీయ వలెను. ఇనుప యంత్రముచేత బద్ధచేత గీయవలెను.

ఏవం నిత్యం సమభ్యాసాల్లంబికా దీర్ఘ తాంవ్రజేత్  
యావద్గచ్ఛేత్ భ్రువోర్మధ్యేతదాఽఽ గచ్ఛతి ఖేచరీ

ఇట్లు చక్కగా అభ్యసించుటవల్ల నాలుకపొడుగులగును. ఎంతవఱకు నాలుక  
కనుబొమ్మల మధ్యకు చేరునో అపుడు ఖేచరీ ముద్రవచ్చును.

రసనాం తామధే తు శనై : శనై : ప్రవేశయేత్  
కపాల కుహరే జిహ్వప్రవిష్టా వివరీతగా  
భ్రువోర్మధ్యే గతాదృష్టిర్ముద్రా భవతి ఖేచరీ

నాలుకను తామవుల (చెలివుల) మధ్యను మెల్లమెల్లగా ప్రవేశపెట్ట వల  
యును. కపాలకుహరమందు తలలోని రంధ్రములోనికి తల్లకిందులుగా



ప్రవేశ పెట్టవలెను. కనుబొమ్మమధ్య దృష్టినుంచవలెను. అపుడు భేచరీ ముద్ర అగును.

భేదన చాలనదోహైః కలాం క్రమేణ వర్తయేత్తావత్  
సాయావద్రూపమధ్యంస్పృశతి తదాభేచరీ సిద్ధిః

నాలుక క్రిందినరము మెల్లగా భేదించుట కదుపును సాగదీయుట మొదలై న పనులచేతను నాలుకను ముందుగా పొడుగుగా చేయవలెను. అదిఎంతవర కైతే కనుబొమ్మల మధ్యను తాకునో అపుడు భేచరీ సిద్ధించును.

స్నుహేపత్రని చంశస్త్రంసుతీక్షణం స్నిగ్ధ నిర్మలమ్  
సమాదాయ తతస్తేన రోమమాత్రం సముచ్చినోత్

జెముడు ఆకు వండు మిగుల వదునైన మన్నని స్వచ్ఛమైన కత్తిని తీసు కొని దానితో నాలుక మొదలు అడుగున మన్న నరమును వెండ్రుకవాసి మెల్లగా కోయవలెను.

తతః సైంధవ పథ్యాభ్యాం చూర్ణితాభ్యాం ప్రఘర్షయేత్  
పునస్తప్త దినేప్రాప్తే రోమమాత్రం సముచ్చినేత్

పిదప కోసిన దానిమీద నూటిన సైంధవ లవణమును ఇతర పథ్యవస్తువులకో (కరక్కాయ పొడి చండ్ర చెక్క కలిపి గంధపుపొడి మొదలగువానితో రుద్ద వలెను. (పుండుమానిన తరువాత) ఏడవరోడున మరల వెండ్రుకంత కోయ వలెను.

ఏవం క్రమేణ షడ్మాసం నిత్యం యుక్తం సమాచరేత్  
షడ్మాసాద్ర సనా మూలశిరా బంధః ప్రణశ్యతి

ఇట్లు ఏడేసిరోజుల ఆఱు నెలలవఱకు శ్రద్ధతో యుక్తుడై కోయగా చొప్పున కోయగా అరునెలలలో నాలుక మొదటి నరపుముడి తెగిపోవును.

అథ వాగీశ్వరీ ధామ శిరోవస్త్రేణ వేష్టయేత్  
శనై రుత్కర్షయేద్యోగీ కాలవేలా విధానవిత్

ఇంక అప్పుడు నాలుక మొదటిని సన్నని వస్త్రముతో చుట్టవలెను. కాలవేళ విధానము తెలిసిన యోగి మెల్లగా పైకి లాగవలయును.

పునః షణ్ణాసమాశ్రేణ నిత్యం సంపర్షణామ్మనే  
భూ మధ్యా వధిచాప్యేతి తిర్యక్కణ బిలావధిః

మరల ఆరుమాసములలో నిత్యముపం పుర్ణిమవల్ల కనుబొమ్మల మధ్యవరకు అడ్డముగా కంఠబిలము వఱకు నాలుక చేరును.

అథశ్చ చిబుకం మూలం ప్రయాతి క్రమచారితా  
పునః సంవత్సరాణాం తృతీయా దేవ లీలయా

మరల మూడు వత్సరములలో విలాసగా క్రిందికి క్రమముగా వచ్చుచు గడ్డము మూలమునకు చేరునుగూడ

కేశాంత మూర్ధ్వం క్రమతి తిర్యక్శాస్త్రా వధిత్మునే  
అథస్థాత్ కంఠకూపాంతం పునర్వర్షత్ర యేణతు

ఓనీ అడ్డముగా పొపటివఱకు వెళ్లును ఇదే శాస్త్రము చేప్పిన హద్దు మరల మూడేండ్లలో కిందికి కంఠకూపము వఱకును వెళ్లును.

బ్రహ్మ రంధ్రం సమావృత్య తిష్ఠే దేవ నసంశయః  
తిర్యక్ చూలిత తలం యాతిఅ ధః కంఠబిలావధి

అప్పుడు అది బ్రహ్మరంధ్రమును ఆవరించి యుండును ఇందు సందేహములేదు. అడ్డముగా అడుగున సాగతీయగా కంఠబిలముదాక క్రిందకు వెళ్లును.

శనై శనైర్కస్త కాచ్చ మహావజ్ర కపాలభిత్  
పూర్వం బీజయుతా విద్యాహ్యో ఖ్యాతాయాతి దుర్లభా

మెల్లమెల్లగా శరస్సునుండి మహావజ్రమువంటి కపాలమును అది భేదిం  
చును. పూర్వమునుండి వాసనా బీజముతో నున్న విద్య దుర్లభమని చెప్పు  
బడినది.

శనై రేవంస కర్తవ్య మభ్యాసం యుగనన్నహి  
యుగసద్వర్తతే యస్య శరీరం నిలయం వ్రజేత్

ఈవిధముగా మెల్లమెల్లగా సాధన చేయవలయునేగాని ఒక్కమారుగా గాదు  
ఎవని శరీరము ఒక్కమాటగా చేసినచో అది నాశము పొందును.

తస్మాచ్ఛనై : శనై : కార్యమభ్యాసం మౌనిపుంగత  
యదాచ బాహ్య మార్గేణ జిహ్వ బ్రహ్మ బిలం వ్రజేత్

కనుక మెల్లమెల్లగా అభ్యాసము చేయవలయును. అప్పుడు బాహ్యమార్గము  
ద్వారా నాలుక బ్రహ్మరంధ్రమును పొందును.

తదా బ్రహ్మర్గళం బహ్మన దుర్భేద్యం త్రిదశై రపి  
అంగుళ్య సంఘష్య జిహ్వమాత్రం నకేశయేత్

అప్పుడు బ్రహ్మకు గడియయైన దేవతలకును భేదింపరానిది. ఆ బ్రహ్మరంధ్ర  
మును చేతి చివరచేత సాగదీసి నాలుక మాత్రమే ప్రవేశ పెట్టవలెను.

ఏవం వర్షత్రయం కృత్వా బ్రహ్మద్వారం ప్రవేశ్యతి  
బ్రహ్మద్వారే ప్రతిష్ఠేతు సమృజ్మ ధమాచరేత్

విధముగా మూడేండ్లు చేయఁగానాలుక బ్రహ్మద్వారమును ప్రవేశించును.  
బ్రహ్మద్వారమును ప్రవేశింపఁగా చక్కగా మధనము చేయవలయును.

మధనేన వినా కేచిత్సాధయంతి వివచ్చితః  
ఖేచరీ మంత్ర సిద్ధస్య సిద్ధతే మధనందినా

కొందరు జ్ఞానులు ఈ మధనము చేయకుండనే సాధింతురు. ఖేచరీ మంత్ర  
మును సిద్ధించువానికి మధనము లేకుండ సిద్ధించును.

జవంచ మథనం చైవకృత్వా శీఘ్రం ఫలం లభేత్  
 స్వర్ణజాం రౌప్యజ్యాం వాపిలోహజాం వాశలాకికామ్  
 నియోజ్య నాశికా రంధ్రం దుగ్ధసిక్తేన తంతునా  
 ప్రాణాన్నిరుధ్య హృదయే సుఖమా సనమానతః  
 శస్త్రైః సుమధనం కుర్యాద్ద్రూమధ్యే న్వస్య చక్షుషీ  
 షణ్మాసం మథనావస్థా భావేనైవ ప్రజాయతే

జవమును మథనమును చేసినచో శీఘ్రముగా ఫలము సిద్ధించును. బంగా  
 రపుదిగాని వెండిదిగాని యినువదిగాని యైవ యూచను పొలతో దడిపిన  
 దారముతో నాసికారంధ్రమున నియోగించి హృదయమున ప్రాణవా యువు  
 లను నిలిపి సుఖాసనమునఁ గూర్చుండి కనుబొమ్మలమధ్య కళ్ళుగిలిపి  
 మెల్లిగా చక్కగామథనమును చేయవలెను. ఆరుమాసము లాభావముతోనే  
 మథనావస్థ కలుగును.

యథా సుషుప్తిర్బాలానాం భావస్థథా భవేత్  
 నసదా మథనం శస్త్రం మాసేమాసే సమాచరేత్

ఎట్లు బాలురకు నిద్రవచ్చునో అట్లే భావము కలుగును. ఎల్లపుడు మథనము  
 యిటు మంచిదికాదు. నెలకునెలకు చేయవలెను.

సదా రసనయా యోగీమార్గం నవరిసంక్రమేత్  
 ఏవం ద్వాదశ వర్షాంతే సంసిద్ధిర్భవతి ధ్రువా.

ఎల్లపుడు యోగి నాలుకతో మార్గమును ఆతిక్రమింపరాదు ఇట్లువన్నెండ్లెం  
 డ్లయిన తరువాత తప్పక సిద్ధికలుగును.

శరీరే సకలవిశ్వం పశ్యత్యాత్మా విభేదతః  
 బ్రహ్మాండోఽయం మహూర్గా రాజదండో ర్వకుండలీ

తనకంటె అభిన్నముగా సకలవిశ్వమును చూచును. ఈబ్రహ్మాండము మహా  
 మార్గముగలది. పైనికుండలి వ్రకాశించు నంతముకలది. (యోగకుండలి

2వ అధ్యాయము పుట485) ఈ విషయము హతయోగ వ్రదీపికములో నిట్లు చెప్పబడినది

కలాం పరాజ్ఞాభీం కృత్వాఽగ్ని వధేవరియోజయేత్  
సాభవేత్ ఖేచరీ ముద్రాద్యోమచక్రం తదుచ్యతే ।

నాలుకను తలక్రిందులుచేసి మూడునాళులు కలిసిన కపాలకుహరమందుంచు కొనవలెను. ఇది ఖేచరీవిద్య ఇదే వ్యోమ (ఆకాశ) చక్రమనబడును.

రసనామూర్ధ్వగాం కృత్వా క్షణార్థ మపితిష్ఠతి  
విషై ర్విముచ్యతేయోగీ వ్యాధిమృత్యు జరాదిభిః

నాలుకను పైకిఁబంపి అరక్షణమున్నను విషములు వ్యాధిమృత్యు జరాదులు వానిని ఏమినేయలేవు, వానినుండి విడివడును.

ఖేచర్యా ఖేచరీం యుంజన్ ఖేచరీ భీజపూరయా  
ఖేచరాదివతిర్భూత్వా ఖేచరేషు సదావసేత్  
ఖేచరీ భీజాని హ్రిం భం సం మం వం  
సం క్షం ఆయమేవ మేళనమంత్రః

ఖేచరీముద్రను ఖేచరీభీజములునిండిన వద్దతిలో కలుప వలెను. అప్పుడు ఖేచరములకు ఆకాశగాములకు అధిపతియై ఆకాశగాములతో సంవరించును. హ్రిం భం సం వం నం క్షం అను బీజాక్షరములతో గూడిన మంత్రమిది.

నరోగో మరణం తంద్రానిద్రాచ నక్షథా తృషా  
సచ మూర్భాభవే తస్య యో ముద్రాం వేత్తిఖేచరీమ్

ఎవడైతే ఖేచరీ ముద్రను తెలిసికొనునో వానికి రోగము చావు బద్ధకము నిద్ర ఆకలిదప్పులు మూర్ఛ కలుగవు

చి తే చరతి ఖేయస్మాజ్జిహ్వ చరతిభే గతా  
తేనై షా ఖేచరీనామ ముద్రా సిద్ధిర్ని రూపితా

ఎందువల్ల నాలుక ఆకాశచిత్తమందు అనఁగా పైకి అంగుడువై పు కను  
బొమ్మల దగ్గరకు బ్రహ్మరంధ్రములోవెళ్ళి చరించునో అందుచేత ఈ విద్య  
భేచరి అనిసిద్ధులునిరూపించిరి.

భేచర్యా ముద్రితం యేన వివరం లంబకోర్ధ్వతః  
న తస్య క్షరతే బిందుః కామివ్యా శ్లేషితస్య చ

ఈ భేచరీ విద్యచే ఎవనిచే నాలుకపై నున్న బ్రహ్మ రంధ్రము మూయఁ  
బడునో వానికి బిందువు కామినీ సంగము చేసినను చలింపదు.

ఉర్ధ్వ జిహ్వః స్థిరో భూత్వా సోమపానం కరోతిచ  
మాసార్థే నన సందేహో మృత్యుం జయతి యోగవిత్

పైకి బోయిని నాలుకగలవాడై స్థిరుడై సోమపానము కపాలయోగవేత్త  
కుహరమునుండి నిత్యస్రమించు చంద్రామృతము త్రాగువాడు 15 దినము  
లలో మృత్యువును జయించును సందేహము లేదు.

నిత్యం సోమకళాపూర్ణం శరీరేయస్య యోగినః  
తక్షకేణాపి దష్టస్య విషంతస్య న సర్పతి.

ఇట్టి సోమామృతముతో నిండినశరీరముగల వానిశరీరము తక్షకసర్పముచే  
గఱవఁబడినను విషము ఎక్కడు. దీనినేగోమాంస (నాలుకసోపాన) భక్షణ  
మని చమత్కరించి హతయోగ వ్రాదీపకలో జెప్పఁబడినది. గంగా  
యమునా సరస్వతీ నర్మదా నదీసంగముతో అడా పింగళా సుషుమ్నా గాం  
ధారి నాడుల సంగమ ద్వారము పోల్చబడినది అందుండి ప్రవించు సోమ  
మును పానము చేసినఁగావి కాయసిద్ధి గలుగదని హతయోగ వ్రాదీపికలో  
జెప్పఁబడినది.

ఏకం సృష్టిమయం బీజం ఏకముద్రాచ భేచరీ  
ఏకోదీపో నిరాలంబ ఏకావస్థా మనోన్మనీ

సృష్టమమైన బీజము ఓంకారమొకటె, భేచం ముద్ర యొకటె. నిర్గుణ  
రూపుడైన దేవుడొక్కటే మనోన్మని అవస్థ యొకటే.

నాగ్నినా దహ్యతే గాత్రం న శోషయతి మారుతః  
న దేహం క్లేదయం త్యాపో దశేన్న చ భుజంగమః॥

భేచరిముద్రను న్జ్వలించిన యోగి శరీరమును నిప్పు కల్పలేదు. గాలి ఆర్ప  
లేదు. నీరు తడవలేదు పాము కరవలేదు.

లావణ్యం చ భ వేద్ధాతే సమాధిర్జాయతే ధ్రువమ్  
కపాల వక్త్ర సంయోగాత్ రసనా రస మాప్పు యాత్॥

సౌందర్యము ఒంటికి గలుగును. కపాల ముఖముల కలియవలన నాలుక  
రసమును పొందును.

నానారస సముద్భూత మానందం చ దినే దినే  
ఆదౌతు లవణం క్షారంత తస్తి క్త కషాయకమ్॥

రోజు రోజు అప్పుడు నానా రసములు గలిగిన ఆనందము కల్గును. మొదట  
ఉప్పు పిదప కారము పిదప చేమ వగరుల రుచులు గలుగును.

నవసీతం ఘృతం క్షీరం దధి తక్ర మధూనిచ  
ద్రాక్షా రసంచపీయూషం జాయతే రసనోదకమ్॥

అప్పుడు నాలుకను ఊరు జలమున వెన్న నెయ్యి పాలు పెరుగు తేనె ద్రాక్షా  
రసము అమృతముల రుచులుగలుగును.

11 వివరీత కరణి\_

భూమౌ శిరశ్చ సంస్థావ్య కరయుగ్మం సమాహితమ్  
ఊర్ధ్వపాదః స్థిరోభూత్వా వివరీత కరణీమతా॥

నేలపై ని తలయుంచి రెండు చేతులు సమముగ నుంచి కాళ్ళు పైకుంచి  
స్థిరముడై యున్నచో అది వివరీతకరణి.

క్షణాత్తు కించిదధికమభ్యాసేతు దినే దినే  
వవీవలితం చైవ షణ్మాసార్థా న్నదృశ్యతే.  
ముద్రాంచ సాధయేన్నిత్యం జరామృత్తుంచ నాశయేత్

క్షణము కంటె కొంచెము కొంచెము ఎక్కువగా రోజు రోజు పెంచవలెను  
ముడతలు తెల్లజుట్టును నశింపఁ జేయును ఈ ముద్రను సాధించినచో  
ముసలితనమును చూపును పోగొట్టును.

12 యోని ముద్ర -

సిద్ధాసనం సమాసాద్య కర్ణం చక్షుర్నసా ముఖమ్  
అంగుష్ఠ తర్జనీ మధ్యానామాద్యైః పిదధీతవై

సిద్ధాసనము వేసికొని చెవులను కళ్లను ముక్కును ముఖమును బొటనవ్రేలు  
చూపుడువ్రేలు నడిమి అనామికలచేత మూయవలెను.

ప్రాణ మాకృష్య కాకిభిరహనే యోజయేత్తతః  
షట్చక్రాణి క్రమాద్ధ్యాత్వా హుం హం సమమనా సుధీః

కాకివంటి ముఖము పెట్టుకొనుటచో పీల్చుపద్దతులతో (కాకిముద్రలచే  
ముందు) అపానమందు ప్రాణవాయువును ఆకర్షించి ఆరుచక్రములను క్రమ  
ముగా ధ్యానించి హుం అనుమంత్రముతో హంసను ప్రాణవాయువును దీనితో  
ధ్యానించి బుద్ధిమండుడు మనస్సును లయింప జేసికొనవలెను.

చైతన్య మానయేద్దేవీం నిద్రితా యా భుజంగినీ  
జీవేన సహితాం శక్తిం సముత్థాప్య కరాంబుజే.

నిద్రించిన కుండలీ దేవిని చైతన్యమును పొందించి మేల్కొల్పి జీవముతో  
గూడిన శక్తిని కరపద్మమందున్నట్లు లేపి



స్వయంశక్తి మయోభూత్వా పరం శివేన సంగమమ్  
నా నా సుఖం విహారంచ చింతయేత్ పరమం సుఖమ్

స్వయముగా శక్తిమయుడై శివునితో గొప్పసంగమమును నానా సుఖముల విహారమును పరసుఖమును ధ్యానింప వలెను.

శివశక్తి సమాయోగాదేకాంతం భువిభావయేత్  
ఆనంద మానసో భూత్వా చాహం బ్రహ్మేతి సంభవేత్.

శివశక్తితోఁగలయికవల్ల భూమియందుఏకాంతముగా భావింపవలెను. ఆనందమయ మనస్సు గలవాడై నేనేబ్రహ్మమును అనిచక్కగభావింప వలెను.

యోనిముద్రా పరాగోప్యా దేవానామపి దుర్లభా  
సకృత్తులబ్ధ సంసిద్ధః సమాధిస్థస్య ఏవహి ।

ఈ యోనిముద్రను మిగులగుప్తముగా నుంచవలెను. ఇదిదేవులకునులభిం. రానిది. ఒకసారి సిద్ధిని పొందినచో వాడు సమాధిలో నున్నవాడేయగును యోనిముద్రా ఫలము

బ్రహ్మహో బ్రూణహో చైవ సురాపో గురు తల్పగః  
ఏతైః పాపైర్న లిప్యేతి యోనిముద్రా నిభండనాత్

ఈ యోనిముద్రను పొందినవాడు తన్ను నశింప జేసుకొని బ్రహ్మమయుడై శరీర తాప లేనివాడగును. వాడు శరీరము లేనివాడగును. సుఖదుఃఖ పాప పుణ్యములను అమభవించు శరీరము లేనివాడై నపుడు వానిని సుఖాదు లంటవు. ఇంకఅదివరకు పూర్వము బ్రహ్మహత్యను బ్రూణహత్యను చేసినను కల్లు త్రాగినను గురుభార్యతో గలిసినను వాడి యోనిముద్రను బట్టి బ్రహ్మహత్యాది సర్వపాపములనుండి ముక్తుడగును.

యానిపాపాని ఘోరాణి తూపపాపాని యానిచ  
తానిపర్వాణి వశ్యంతి యోనిముద్రా నిబంధనాత్  
తస్మాదభ్యసనం కుర్యార్కది ముక్తిం సమిచ్ఛతి

ఘోరపాపములున్నవో యే ఉప (చిన్న) పాపములున్నవో అవన్నియు ఈ యోనిముద్రా సిద్ధిని పొందుటవలన నశించిపోవును కనుకముక్తినిగోరు చున్నచో ఈ యోనిముద్రను సరిగా కభ్యసించ వలెను.

వజ్రోలి-

ఈ వజ్రోలిముద్ర వైరాగ్యము లేక స్త్రీ వాంఛ గలిగి యోగులు కావలయు నను వారికై చెప్పబడినది. భోగులై యుండియు యోగులు కాగోరువారిది అభ్యసించ వలెను. ఇది శివసహితాది గ్రంథములందు జెప్పబడినది.

వజ్రోలిం కథయిష్యామి సంసారధ్వాంతవాఙ్మనీం  
స్వ భక్తైభ్యః సమాసేన గుహ్య గుహ్య తమామపి

సంసారాంధకారమును. నశింపజేయు వజ్రోలిని నాభక్తులకు సంప్రదించుటగా ఇది రహస్యములలో రహస్యమైవను చెప్పెదను.

స్వేచ్ఛయా వర్తమానోపి యోగోక్త నియమైర్విభా  
ముక్తోభవతి గార్హస్థో వజ్రోలిభ్యాభ్యాం యోగతః

యోగశాస్త్రమున చెప్పబడిన బహుచర్యా నియమాలు లేక స్వేచ్ఛగా బ్రవ ర్తించువాడైనను ఈ వజ్రోలిని అభ్యసించుటవలన ముక్తుడగును.

ఆశ్రిత్య భూమిం కరయోస్తలాభ్యామ్  
ఊర్ధ్వం క్షిపేద్బాద యుగం శిరః ఖే  
శక్తి ప్రబుద్ధ్యై చిరజీవనాయ

వజ్రోలి ముద్రాం ముఖయో నదంతి (ఘోరం)

అర చేతులతో భూమిని అనుకొని రెండుకాళ్ళను పైకి చిమ్మవలెను. తల పైకెత్తి అకాశమున నుంచ వలెను. దీనిని వజ్రోలియని మనులందురు. ఇది శక్తినిమేల్కొలుపుటకు చిరజీవనమునకును ఉపయోగ పడును. ఈవిధ మైనవద్దతి శివసంహితలోగాని హఠయోగ ప్రదీపికలోగాని చెప్పబడలేదు.

యోగశ్రేష్ఠో హ్యయం యోగో యోగినాం ముక్తకారణం  
అయం హితవ్రదో యోగో యోగినాం సిద్ధిదాయకః

యోగములలో శ్రేష్ఠమైన ఈ యోగము ముక్తికి కారణము. ఈ యోగము  
హితము నిచ్చునది. యోగులకు సిద్ధిదము

వీతద్యోగ ప్రసాదేన బిందు సిద్ధిర్భవేద్భ్రువమ్  
సిద్ధి బిందౌ మహాయత్నే కిం న సిద్ధ్యతి భూతలే

ఈ యోగప్రసాదముచే వీర్యసిద్ధి తప్పకసిద్ధించును. మహాప్రయత్నముచే  
బిందువుసిద్ధింప ఈ భూమిపై సిద్ధింపనిదేమున్నది.

భోగేన మహాతాయుక్తో యదిముద్రాం సమాచరేత్  
తయాచసకలాసిద్ధి ర్జాయతే తస్యనిశ్చితమ్ ।

మహాభోగములతోఁ గూడిన ఈ ముద్రాను అశ్యసించినచో అముద్రచేత  
వానికి నిశ్చయముగా సకలసిద్ధియు గల్గును.

శివ సంహితములో నిట్లు చెప్పఁబడినది.  
ఆదౌ రజః స్త్రీయోయోన్యాయత్నేన విధివ త్సుధిః  
ఆ కుంచ్య లింగనాశేన స్వశరీరే ప్రవేశయేత్

మొదట స్త్రీ యోనినుండి ప్రయత్న పూర్వకముగా ధీమంతుడు లింగ  
నాశముద్వారాలాగి తనశరీరమునఁ బ్రవేశ పెట్టవలెను.

స్వకం బిందుంచ సంబధ్య లింగచాలన మాచరేత్  
దైవాచ్ఛలతి చేదూర్థ్వం నిబద్ధోని యోముద్రయా

తనబిందువును సంబంధింపఁజేసి లింగచాలనము చేయవలెను. దైవవశముచే  
బిందువు చలించినచో పైకి యోనిముద్రచేత నిబద్ధుడయిన వాడయి

వామమార్గేణ తద్భిందుం నీత్వాలింగం నివారయేత్  
క్షణమాత్రం యోనితోయః పుమాంశ్చాలనమాచరేత్

వామమార్గమందుగూడ ఆ బిందువు తీసికొని లింగమునుదింప వలెను. ఒక  
క్షణముయోని నుండి ఏపురుపుడు చాలనము చేయునో.

గురూప దేశతో యోగీ హుం హుం కారేణ యోనితః  
అపాన వాయుమాకుంచ్య బిలాదాకృష్య తద్రజః

గురు ఉపదేశమునుబట్టి ఆ యోగి హుం హుం అని యోనినుండి అపాన  
వాయువునులాగి బలాత్కారముగా ఆ రజస్సును అకర్షించి

అనేన విధినా యోగీక్షిప్యం యోగవ్య సిద్ధయే  
భవ్య భుక్ కురుతే యోగీ గురు పాదాబ్జ పూజకః ।

ఈ పద్ధతిచే యోగి వేగముగా యోగసిద్ధికై భవ్యమైన దానిని భుజించుచు  
గురు పాదాబ్జములను పూజించువాడై యోగి యుండును.

బిందు ర్విధుమయోజ్ఞే యో రజః సూర్యమయస్తథా  
ఉభయోర్మేలనం కార్యం స్వశరీరే ప్రవేశయేత్

బిందువు చంద్రుడు రజస్సు సూర్యుడు ఇంక ఆ చంద్ర సూర్యులను  
మేళవించి తన శరీరములో వానిని ప్రవేశపెట్టవలెను.

అహం బిందూ రజః శక్తిరుభయోర్మేళనం యదా  
యో నాం సాధనావస్థా భవేద్ధివ్యం వపుస్తథా ।

నేని బిందువును, రజస్సుశక్తి, ఈరెండింటి మేళనమైనపుడు యోగుల  
సాధనావస్థ యగును. అప్పుడు శరీరము దివ్యమగును.

మరణం బిందు పాతేన జీవనం బిందు ధారణాత్  
తస్మా దతిప్రయత్నేన కురుతే బింధుధారణమ్

బింధు (వీర్య) స్థానముచేత మరణము, బింధు (వీర్య) ధారణవలన జీవ  
నము గలుగునుకనుక ఆతి ప్రయత్నముచేసి బింధుధారణము చేయవలెను.

అయంచ శాంకరో యోగో యోగినా మధ్యముత్తమోత్తమః  
అభ్యాసాల్పిద్ధి మాప్నోతి భోగ భుక్తో ఒపిమానవః

ఇది శాంకర యోగము. ఇది యోగులకు ఉత్తమోత్తమము దీనిని అభ్య  
సించుట వలన భోగములను అనుభవించుచున్నను సిద్ధిని పొందును.  
ఈ వ్రజోలిని గూర్చి యోగతత్త్వోపనిషత్తు ఇట్లు చెప్పుచున్నది.

వ్రజోలీ మభ్యసేద్యస్తు నయోగీ సిద్ధిభాజనమ్  
అభ్యతేయది తస్యైవ యోగసిద్ధిః కరేస్థితా  
అతీతా నాగతం వేత్తి ఖేచరీచ భవేద్ద్రువమ్

ఎవడైతే వ్రజోలిని అభ్యసించునో వాడు సిద్ధికి స్థాన మగును. దీనిని  
పొందినచో యోగసిద్ధిచేతిలో మున్నదే. దీనివల్ల భూతభవిష్యత్తుల జ్ఞానము  
గలుగును. ఖేచరికూడ తప్పక సిద్ధించును. వ్రజోలి యవగా కంచుపాత్ర  
లో అవుపాలుపోసి వ్రజోలితో సమానమైన లింగనాశము ద్వారా పీల్చి  
గ్రహించి మరల మరలపీల్చి వదలుచు ఇట్లు అభ్యసించిస్త్రీ యోనియందు  
రేతస్సు వడలి అమె శోణితముతోపాటు రేతస్సును పీల్చవలెను. దీనిని  
వ్రజోలి యందురని వ్యాఖ్యాతచే ఈ విషయములో హఠయోగ ప్రదీపకలో  
ఇట్లు చెప్పబడినది.

తత్ర వస్తు ద్వయంవక్ష్యే దుర్లభం యశ్యకస్యచిత్  
క్షీరం చైవం ద్వితీయంతు నారీ చ వశవర్తనీ.

రెండు వస్తువులు కావలయున్న అవి ప్రతివానికిని లభింప శక్యముగావు,  
పాతొక్కటి బలముకలుగుటకు క్షీరపానమవసరము. రెండు చెప్పినట్లు  
చేయు స్త్రీయును.

మేహనేన శనైః సమ్యగూర్ధ్వా కుంచ నమభ్యసేత్  
పురుషోఽవ్యధ వానారీ వజ్రోత్తీసిద్ధి మాప్నుయాత్.

లింగముచేత చక్కగా మెల్లగా పైకి క్రిందికి నడవ వలెను. ఇట్లుచేసినచో  
పురుషునికిగాని స్త్రీకిగాని వజ్రోత్తీ సిద్ధి కలుగును.

యత్నతః శస్త్రనాశేన పూత్కారం వజ్రకందరే  
శనైః శనైః ప్రకుర్వీత వాయుసంచార కారణాత్

ప్రయత్నపూర్వకముగా సీసము మొదలగువానిచే చేయబడిన నున్నవి  
సన్నని గొట్టమును లింగ ద్వారమున రోజుకొక అంగుళము చొప్పున క్రమ  
ముగా చొప్పించి వాయుసంచారము కలుగుటకై మెల్ల మెల్లగా ఉద  
వలయును.

నారీ భగే వతద్భిందు మభ్యాసేనోర్ధ్వమావహేత్  
వతితం చనిజం బిందు మూర్ధ్వమాకృష్యరక్షయేత్

నారీ యోనియందు బడిన బిందువును అభ్యాసముచేత పైకి లాగవల  
యును స్కలితమైన నిజబిందువును పైకి లాగి రక్షింపవలెను.

ఏవం సంరక్షయేర్భిందుం మృత్యుంజయతి యోగవిత్  
మరణం బిందు పాతేన జీవనం బిందు రక్షనాత్

ఇట్లు వీర్యమును రక్షింప వలెను. అప్పుడు యోగి మృత్యువును జయించును.  
బిందుపాతముచేత మరణమును బిందు రక్షణ వలన జీవనము గలుగును.

సుగంధో యోగినో దే హే జాయతే బిందుధారణాత్  
యావద్భిందుః స్థిరో దేహే, తావత్కాల భయం కుతః

ఇట్టియోగికి బిందురక్షణవల్ల దేహమున సుగంధము కలుగును. ఎంతవరకు  
దేహమున బిందువు స్థిరముగానుండునో అంతవరకు మరణ భయము ఎట్లు  
కలుగును?

చిత్తా యత్తం నృణాం శుక్రం శుక్రాయత్తంచ జీవితమ్  
తస్మాచ్ఛుక్రం మనశ్చైవ రక్షణీయం ప్రయత్నతః

మనుష్యులకు శుక్రము చిత్తమున కధీనమై యుండును. జీవితము శుక్రము  
న కధీనమై యుండును. కనుక శుక్రమును మనస్సును ప్రయత్నించి  
రక్షింపవలెను. కాని యిట్టి వ్రజోలి సిద్ధింప జేసికొనుటకంటె ఇతరముద్రా  
దులవల్ల యోగి సిద్ధుడగుట మంచిది లేనిచో యోగివ్యామోహముల వడుట  
సంభవించును. ఇదిశాస్త్రములలో చెప్పుటవల్లకదిచెప్పుట తప్పనిసరియైనది.

సహజోలి - అనురోలి

సహజోల్యమరోలీచ వ్రజోల్యా భేదతో భవేత్

యేనకేన ప్రకారేణ భిందుం యోగీ ప్రచారయేత్ | (శివసంహిత)

సహజోలి అనురోలి ఇవిరెండు వ్రజోలియొక్క భేదమువల్ల అగును. అనగా  
వజ్రోలిలోని రకములె. ఏదో విధముగా భిందువును యోగి నడపిరక్షింప  
వలెను.

వ్రజోలిశ్చామరో విర్వజ్రోజ్జాల్యా భేదఏకతః

జలేసుభస్మ నిక్షిప్త్య దగ్ధగో మయసంభవమ్

వ్రజోలీమైధునాదూర్ఘం స్త్రీపుంసోః స్వాగలేవనమ్

ఆసీన యోః సుఖే నై వ ముక్తివ్యాపార యోః క్షణాత్

సహజోలి అనురోలియు ఒకేషలము నిచ్చుటవల్ల వ్రజోలిలోనిరెండు వ్రజోలి  
మైధునము పిదవ అపు పిడకల బూడిదను నీటిలో వేసి స్త్రీ పురుషులు తమ  
వ్యాపారములు ముగించి సుఖముగాఁ గూరుచుండి ఆ బూడిదను తమసరాం  
గములందు పూసికొనవలెను.

సహజోలి రియంప్రోక్త శ్రద్ధేయా యోగిభిష్పదా

అయం శుభకరో యోగోభోగయుక్తోపి ముక్తితాః

ఇది సహజోలి. ఇది యోగులచే శ్రద్ధగా సరిగాజేయదగ్గది, ఇది కుభకర  
మైన యోగము భోగములతో గూడినదై నను ముక్తిని ఇచ్చునదే.

అయం యోగః పుణ్యవతాం ధీరాణాం తత్త్వదర్శినామ్  
నిర్మత్సరాణాంసిద్ధ్యేత నతు మాత్సర కాలినాం

ఇది పుణ్యాత్ముల ధీరుల తత్త్వదర్శుల యోగము, మాత్సర్యము లేనివారికి  
సిద్ధించును గాని మాత్సర్యము గలవారికి సిద్ధింపదు.

పుంసో బిందుం సమాకుంచ్య సమ్యగభ్యాస పాటవాత్  
యది నారీ రజో రక్షే ద్వజ్జోల్యా సాపియోగినీ

స్త్రీ కూడ భాగుగా అభ్యాస పాటవము వలన పురుషుని బిందువును ఆకర్షించి  
రజస్సును రక్షించినచో ఆమెయు యోగిని అగును.

తస్యాః కించిద్రజో నాశం నగచ్ఛతి న సంశయః  
తస్యాః శరీరే నాదశ్చ బిందుతా మేవ గచ్ఛతి ।

ఆమెకు కొంచెము రజస్సు కూడ నశింపదు ఇందు సందేహములేదు. ఆమె  
శరీరముతో మూలాధారము నుండి బయలు దేరిన నాదము బిందుత్వమును  
శక్తిని పొందును.

స బిందుస్తద్రజశ్చైవ ఏకీభూయ స్సదేహగా  
వజ్జోల్యభ్యాస యోగేన సర్వ సిద్ధిం ప్రయచ్ఛతః

వజ్జోలిని అభ్యసించుట వలన ఆబిందువు ఆ రజస్సును తన దేహమును  
బొంది ఏకమై సర్వసిద్ధిని కలిగించును.

రక్షే దా కుంచ నాదూర్ధ్వం యారజః సాహి యోగినీ  
ఆతీతా నాగతం వేత్తి ఖేచరీచ భవేద్ధ్రువమ్



వీక్షి రజస్సును ఆకర్షించుట వల్ల అదిపైకిలాగి రక్షించునో. ఆమెయోగిని  
యగును. ఆమె అతీతానాగతముల నెఱుగును. తప్పక భేదాని సిద్ధించును.

దేహ శక్తిం చ లభతే వజ్రోల్యఖ్యాన యోగతః  
అయం పుణ్యకరో యోగో భోగేభుక్తేఽపి ముక్తిదః

వజ్రోలిని అభ్యసించుట వల్ల దేహశక్తిని పొందును. ఈ యోగము పుణ్య  
కరము, భోగములు అనుభవించినను ముక్తినిచ్చును.

గత భిందుం నృకంయోగీ బంధయేద్యోని ముద్రయా  
సహజోలి రియంప్రోక్తా సర్వతంత్రేషు గోపితా

యోగి జారిన బిందువును యోనిముద్ర చేత బంధింపవలెను ఇది సహజోలి.  
ఇది సర్వతంత్రములందు గుప్తముగా నుంచబడి డి.

అమరోలి-

దై వాచృలతి చేద్వీగే మేలనం చంద్ర సూర్యయోః  
అమరోలిరియం ప్రోక్తా లింగనాశేన శోషయేత్

దై వవశమున వేగముగా చలింపగా చంద్రసూర్య [ఇడాపింగళా] నాడుల  
మేలనము చేయవలెను. దీనిని అమరోలి అందురు. దీనిని లింగములో  
నుంచిననాళముచే ఎండింపఁ జేయవలెను.

ఆమరింయః విజే చేన్నిత్యం నన్యంకుర్వన్ దినేఽనే  
వజ్రోలి మభ్యసేన్నిత్య మమరోలితి కథ్యతే

అమరి అనగా పృథూత్రము, అందు మొదటి చివరి ధారలను విడిచిపె  
చేతిలోఁగాని పాత్రలోఁగాని గ్రహించి యోగి దానితో మూడుభాగములను  
రోజు రోజుత్రాగుచు నాసాపుటములందు నన్యము చేయుచు వజ్రోలిని అభ్య  
సించ వలెను. దీనిని అమరోలి అందురు.

స్వమూత్రోత్సర్గ కాలేయో బలా కృష్య వాయునా  
స్తోకం స్తోకంత్పజేన్మూత్రో మూర్ధమాకృష్య తక్షునః

తనమూత్రమును విడుచునపుడు ఎవడు గాలిచే బలాత్కారముగా అకర్షించి  
కొంచెము కొంచెము అమూత్రమును పైకిలాగి మరల దానిని విడువవలెను.

గురూప దిష్టమాగ్నేః ప్రత్యహం యః సమాచరేత్  
బింసిద్ధిర్భవేత్తస్య మహాసిద్ధిః పృథ్వికా

గురువు చెప్పినట్లు ప్రతిరోజు ఎవడిట్లు చేయునో వానికి బిందుసిద్ధియగును.  
అది మహాసిద్ధిల నిచ్చును.

షడ్మాస మభ్యసేద్యో వైప్రత్యహం గురు శిష్యయా  
శతాంగనానాం భోగేఽపి తస్యబిందుర్న నశ్యతి

గురువు నేర్పిన ప్రకారము ప్రతిరోజు ఆరునెలలు ఎవడు అభ్యసించునో వాడు  
నూలు స్త్రీలను గలిసినను వాని బిందువు నశించదు. ఇది కాపాలిక మంత్రో  
ము. దీనినే వాచూచార వద్ధతియని కూడ అందురు. దీనిని తత్త్వములను  
యమ నియమాదులను అనుసరించు సరియైన యోగులు అభ్యసించరాదు.  
ఇది గోపతి మతము

శక్తి చాలనిముద్ర-

మూలాధార ఆత్మశక్తిః కుండలీ పరదేవతా  
శయితా భుజగాకారా నాద్ధానలయాన్వితా

నాభి క్రింద ఉన్న మూలాధార చక్రమందు ఆత్మశక్తియైన కుండలినీ శక్తి  
యున్నది. అది పరదేవత. పామువలె బరుండి యున్నది. మూడు  
న్నర చుట్టలు చుట్టుకొని యున్నది.

యావత్పా నిదిగితా దే తావజ్జీవః పశుర్యధా  
జ్ఞానం వజాయతే తావత్కేటి యోగం సమభ్యసేత్

ఎంతవరకు ఆ శక్తి దేహమందు నిద్రించి యుండునో. అంతవరకు జీవుడు  
పశువువలె నుండును. జ్ఞానము కలుగదు. కనుక కోటిసార్లు దీనిని అభ్య  
సంప వలెను.

ఆధార కమలే సుప్తాం చాలయే తుండలీం దృఢామ్  
అపానవాయునా రుహ్యబలాదాకృష్య బుద్ధిమాన్  
శక్తిచాలన ముద్రీయం సర్వశక్తి ప్రదాయినీ

ఆధార చక్రమందుఁబడుండి దృఢముగానున్న కుండలిని అపానవాయువు  
చేత బలముగా బుద్ధిమంతుడు పైకి ఆర్పించి ఎక్కింప వలెను. దీనిని శక్తి  
చాలకముద్ర అందురు. ఇది సర్వశక్తులను ఇచ్చునది.

నిద్రాం విహాయ భుజగీ స్వయమూర్ధ్వం భవేత్ఖలు  
ఉస్మాదభ్యాసనం కార్యం యోగినా సిద్ధిమిచ్ఛతా ।

ఆ కుండలిని నిద్ర విడిచి స్వయముగా పైకి వచ్చును. కనుక సిద్ధినిగోరు  
యోగి అభ్యసంప వలెను.

యః కరోతి సదాభ్యాసం శక్తిచాలన ముత్తమమ్  
యేన విగ్రహ సిద్ధిః స్యాదణిమాది గుణాపరా

ఎవడైతే సదా ఉత్తమమైన శక్తిచాలనము చేయునో వానికి నిగ్రహము  
సిద్ధించును. అణిమాది గుణములు ఇచ్చునదై గొప్పదగును.

ఉద్భాటయే త్కవాటంచ తయా కుంచికయా హరాత్  
కుండిలిన్యః ప్రబోధేన బ్రహ్మద్వారం ప్రభేదయేత్

ఆ కుండలిని అను తాళపుచెవితో తలుపు తెరవ వలెను. ఆ కుండలిని మేల్కొ  
లుపుటచేత బ్రహ్మద్వారమును భేదింప వలెను.

నాభిం సం వేష్ట్య వస్త్రేణ నచనద్నో బహిః స్థితః  
గోపనీయ-గృహేస్థిత్యా శక్తిచాల నమభ్యసేత్

బొడ్డును వస్త్రముతో చుట్టి నగ్నుఁడుగాక వెలువఁ నుండి రహస్యమైన గృహ  
మందుండి కుండలిసి శక్తిని చలింప జేయ వలయును.

వినాశక్తి చాలనేన, యోనిముద్రాన సిద్ధ్యతి  
ఆదౌ చాలమభ్యస్య యోనిముద్రాం సమభ్యసేత్

ఈవిధము శక్తిచాలనము లేకుండ యోనిముద్ర సిద్ధింపదు కాన మొదట  
శక్తి చాలనమును అభ్యసించి పిదప యోనిముద్రను అభ్యసించవలెను.

ముద్రీయం పరమాగోప్య జరామరణ నాశినీ  
తస్మాదభ్యసనం కార్యం యోగిభిః సిద్ధికాంక్షిభిః

ఈ ముద్రను మిక్కిలి గోప్యముగా నుంచవలెను ఇది ముసలి తనమును  
చావును, పోగొట్టునది. కనుక సిద్ధినిగోరు యోగులచే ఇది అభ్యసించఁ  
దగినది.

కుటిలాంగీ కుండలినీ భుజంగీ శక్తిరీశ్వరీ  
కుండల్యరుంధతీ చై తే శబ్దాః పర్యాయ వాచకః

కుటిలాంగి కుండలినీ, భుజంగ, శక్తి, ఈశ్వరి, కుండలి, అరుంధతి, అనునివి  
కుండలినీ శక్తికి పర్యాయ వదములు.

కుండలీ కుటిలాకారా, సర్పచత్వరీ కీర్తితా  
సాశక్తిశ్చాలితా యేన, సముక్తో నాత్ర సంశయః

కుండలినీ శక్తి పామువలె కుటిలమైనదై యున్నది. దానినెవఁడు చలింప  
జేయునో వాడుముక్తిని నిస్సంశయముగా పొందును

గంగా యమున యోర్మధ్యే బాలరండా తవస్వినీ  
బలాత్కారేణ గృహ్ణీయాత్ తద్విష్ణోః పరమం వదమ్

గంగ యమున లనెడు ఇడాపింగళల మధ్య ఆబాలయున్నది. దానిని బలాత్కారముగా పట్టుకొన వలెను. అదే విష్ణువుయొక్క పరవవదము.

వితస్థి ప్రమితం దీర్ఘంవిస్తారే చతురంగుళం మృదులం దవళం సూక్ష్మం  
వేష్ఠనాంబర లక్షణం ఏవమంబర యుక్తం చకటి నూత్రేణ యోజయేత్  
నెడు పొడుగు నాజాంగుళముల వెడల్పుగల మెత్తని సూక్ష్మమైన తెల్లని  
వస్త్రము చుట్టును చుట్టుటయొక్క లక్షణము. ఇటువంటి బట్ట నడుచును  
చుట్టవలయును.

సంపద్య భస్మగానాత్రం సిద్ధా సనమధాహరేత, నాసాభ్యాం ప్రాణమా  
కృష్యఅపానే యోజయేద్భుత్ విభూదిచే గాత్రమును పూసి సిద్ధాసనమును  
వేసి కొనవలెను. పిదప ముక్కులతో ప్రాణవాయువును పీల్చి అపాన  
వాయువునందు బలముగా కలపవలెను.

తావ దాకుంచయేద్గుహ్య మశ్వినీ ముద్రయాశ నైః  
యావద్గచ్ఛేత్పుషుమ్నాయాం, హఠాద్వాయుం ప్రకాశయేత్

ఎంతవరకు సుషుమ్నయందు హఠాత్తుగా గాలి ప్రవేశించునో  
అంతవరకు ఆశ్వినీ ముద్రచే (మాటిమాటిగుడ ద్వారమున కుంచిపంజేసి  
విడుచుట) మెల్లగా గుహ్య భాగమును కుంచిపంజేయవలెను.

తతోవాయు ప్రబంధేన కుంభికేచ భుజంగినీ  
బద్ధశ్వాసాతతో భూత్వాచోర్ధ్వమార్గం ప్రవద్యతే

పిదప గాలి నిలుపుటచే కుంభకస్థితిలోనున్న కుండలినీ బంధింపబడిన  
శ్వాసగలదై పైకివచ్చి ఇక ఒగ్గూరంధ్రమును పొందును.

అవస్థితాఽచై వ ఫణావతీసా  
 ప్రాతశ్చ యంసాకా ప్రహతార్థయుక్తమ్  
 ప్రహర్య సూర్యాత్పరిధానయుక్తాః  
 ప్రగృహ్య నిత్యం పరిపాలనీయా

మూలాధార మందున్న ఆశక్తిని పొద్దుట సాయంత్రము రెండు  
 ముహూర్తములు సగము జాము సూర్యనాడినుండి పూరించి నాలుకకు  
 వస్త్రము చుట్టిపట్టుకొని ఇటునటు చలింపఁ జేయఁదగినది.

సత్విజ్ఞాననే పాదౌ కరాభ్యాంధారయేద్భృషమ్  
 గుల్ఫదేశసమీపేచ కందంతత్ర పృషీడయేత్

వజ్రాసన మందుండి కాళ్లను చేతులతో గట్టిగా పట్టుకొని మడమ చోటున  
 బొడ్డుక్రింద నున్న పొత్తికడుపును పాదములతో కొట్టవలెను.

వజ్రాసనేస్థితోయోగీ చారయిత్యాచకుండలీం  
 కుర్యాదనంతరం భస్మాం కుండలీ మాశు బోధయేత్

వజ్రాసన మందున్నయోగి కుండలిని కదిపి పిదప భస్మస్థిక ప్రాణాయామను  
 చేసి ఆకుండలిని మేల్కొలువవలెను.

భానోరాకుంచనం కుర్యాత్కుండలీం చాలయేత్తతః  
 మృత్యువక్త్రగతస్యాపి తస్యమృత్యు భయంకుతః

నాభీయందలి కుడినాడిని కుంచించి పిదప కుండలిని కదపవలెను. అప్పుడు  
 చావు ముఖములోన్నను చావు భయము కలుగదు

ముహూర్తద్వయ వర్యంతం నిర్భయం చాలనాదసౌ  
 ఊర్ద్వమాశ్చష్య తుకించిత్పుషుమ్నాంతే నముద్గతా

రెండుముహూర్తముల వరకు నిర్భయముగా కడుపుటవలన ఈ కుండలిని  
 పైకి లేచి సుషుమ్నానాడియందు ప్రవేశించును.

తేనకుండలిని తస్యాః సుషుమ్నాయాముఖంధ్రువః  
జహతి తస్మాత్త్వాణోఽయం సుషుమ్నాంవ్రజతి స్వతః

అందుచే కుండలిని సుషుమ్నా ముఖద్వారమును తప్పక వదులును విదవ  
ప్రాణము స్వయముగా సుషుమ్నను పొందును.

తస్మాత్ప్రచాలయే నిత్యం సుఖసౌప్ర మరుంధతీం  
తస్యాః సంచాలనేనై వ యోగీ ర్లోగైః వ్రముచ్యతే

కనుక నిత్య నిదించిన కుండలినిని కదపవలెను. అట్లు కదుపుటచేత  
యోగి రోగములనుండి ముక్తి పొందును.

15 తడాగీ (తటాక) ముద్ర

ఉదరం పశ్చిమోత్తావం తడాగాకృతి కారయేత్  
తాడాగీసాపరాముద్రా జరామృత్యు వినాశినీ

పొట్ట అక్కళించి చెరువు ఆకారముగా చేయవలెను. అది తడాగి (తటాక)  
ముద్ర గొప్పది. ఇది జరమ చావును పోగొట్టును.

16 మండూకీముద్ర

ముఖం సముద్రితం కృత్వా జిహ్వమూలం వ్రచాలయేత్  
శ నై ర్గ్రసేత్తదమృతం మాండుకీం ముద్రాకాం విదుః

నోరు మూసేనాలుక మొదట కదపవలెను. మెల్లమెల్లగా అక్కడ పొరు  
సిడిసి అనగా ఆయమృతమును మ్రింగవలెను, ఇది మండూకముద్ర.

వలితం ఫలితంనై వ జాయతే నిత్యయావనం  
న కేశే జాయతేపాకో యఃకుర్యాత్ నిత్యమాండుకీం

దీనివలన ముడతలు పడుట జుట్టు నెరయుట పోవును నిత్యము వడచుదనము  
లుగును. జుట్టుపులుతెకాదు, దీనిని నిత్యము చేయవలెను,

17 శాంభవీముద్ర

నేత్రాంతరం సమాలోక్య ఆత్మరామం నిరీక్షయేత్  
సాభవేచ్ఛాంభవీముద్రా సర్వతంత్రేషు గోపితా

కనుబొమ్మలమధ్య దృష్టినిలిపి హృదయములో ఆత్మరాయని చూడవలెను  
ఇది శాంభవీముద్ర ఇది అన్ని తంత్రములో గుప్తమైనది,

అంతర్లక్ష్య నిలీన చిత్తవవనోయోగీయదానర్తతే  
దృష్ట్యా నిశ్చలశారయా ఒహిరథః పశ్యన్నపశ్యన్నపి  
ముద్రేయంఖలు శాంభవీ భవతిసా ప్రసాదాద్గురోః  
శూన్యాశూన్య విలక్షణం స్ఫురతి తత్తత్త్వం పరంశాంభవం  
ముద్రేయం ఖలు శాంభవీ భవతి సా లబ్ధా ప్రసాదాద్గురోః  
శూన్యా శూన్య విలక్షణం స్ఫురతి తత్తత్త్వం పరం శాంభవం

లోని లక్ష్యమునందు (సగుణ నిర్గుణ భావమందు) ఆనంగిన చిత్తము  
వాయువు గలవాడై యోగి యెప్పుడుండునో అపుడు నిశ్చలమైన కమ  
గుడ్డులు గలదృష్టితో వెలుకల క్రిందను చూచుచున్నను చూడకున్నను  
ఒకటే స్థితిలో నుండును. ఇది శాంభవీముద్ర ఇది గురువు దయవలన కలు  
గును. శంభుని సంభఁధియగు పరతత్త్వము అపుడు శూన్యముగాను  
స్ఫురించును.

శ్రీశాంభవ్యాంచ భేదర్యా మవస్థా ధాతు భేదతః  
భవేత్చిత్తలయానందః శూన్యే చిత్సుఖ రూపిణి

స్థావ భేదమును బట్టి శాంభవీ ముద్రయందు భేదరియందును ఒక అవస్థ కలు  
గను. శూన్యమైన చిదానంద రూపమందు చిత్తము లయించి ఆనంద  
మొందును.

వేదశాస్త్ర పురాణాది సామాన్య గణికా ఇవ  
ఇయం శాంభవీ ముద్రా గుప్తా కుల వధూరివ



వేదశాస్త్ర పురాణములు సామూన్య గణికలవలె అందఱకు అభించును. ఈ శాంభవీ ముద్రమాత్రము కులస్త్రీవలె సాధించిన యోగికివలె గుప్తమై యుండును.

స ఏవహ్యోది నాథశ్చ సచ నారాయణః స్వయం  
సచబ్రహ్మ సృష్టికారీ యోముద్రాంవేత్తి శాంభవీం.

ఎవడు ఈ శాంభవీముద్రను ఎఱుగునో వాడు స్వయముగ మూలగురువైన ఆదినాథుడే నారాయణుడే అగును అశడేబ్రహ్మ సృష్టికారకుడు.

సత్యం సత్యం పునః సత్యం సత్యమాహ మహేశ్వరః  
శాంభవీం యో విజానాతి సచబ్రహ్మన చాస్తథా

మహేశ్వరుడు సత్యముగా ఇంకను సత్యముగా మరియు సత్యముగా చెప్పెను. శాంభవీ ముద్రను తెలిసినవాడు బ్రహ్మయే మరొకడుగాడు.

నాసా పుటా పదాభ్యాభ్యాం ప్రచ్ఛాద్య కరణానివై  
ఆనందా విర్భాభో భవేద్యధా యావత్తావ న్మూర్ధని భారయేత్  
బ్రహ్మరంద్రం వతివాయౌ నాథశ్చ పద్యతే ఽనఘ

నాసా పుటములచే ఇంద్రియములు మూసికొని ఆనందము కలుగువరకు శిరస్సున ధరించవలెను. బ్రహ్మరంద్రమును వాయువు చేరువరకు శిరస్సున ధరించవలెను.

షణ్ముఖీముద్ర

స్వస్తి కాసన మాస్థాయ సమాహిత మనాస్తథా  
ఆపానముర్ధ్వ ముత్థాప్య ప్రణవేన శనై : శనై :  
హస్తాభ్యాం ధారయేత్ సమ్యక్ కర్ణాది కరణానిచ  
అంగుష్ఠాభ్యాం మునే శ్రోత్రే తర్జనీభ్యాంచ చక్షుషీ  
ముద్రదేయం షణ్ముఖీనామ శ్రద్ధయాకురు షణ్ముఖీం

ఇది దర్శనుపనిషత్తులో చెప్పబడినది స్వస్తి కాననమున కూర్చుండి నీశ్చల మనస్సుగలవాడై ఓంకారముతో మెల్ల మెల్లగా ఆపానవాయువును పై కిపొట్ట అక్కళించి లేపి రెండుచేతులతో చెవులు మొదలగు ఇంద్రియములనుమూసి అనగా ఓమునీ బొటనవ్రేళ్లతో చెవులను చూపుడువేళ్లతో కన్నులనుమూసి కొని చేయవలయును ఇది షణ్ముఖీముద్ర దీనిని శ్రద్ధగాచేయవలయును.

18 పంచదారణా ముద్ర-

దేహమధ్య గతే వ్యోమ్ని బాహ్యాకాశంతు ధారయేత్  
ప్రాణే బాహ్య నిలంతద్వత్, జ్వలనేచాగ్ని మోదరే  
జోయం తోయాంశకే, భూమిభాగే మహామునే  
హయరసల కారాఖ్యం మంత్రముచ్చారయేత్ క్రమాత్  
ధారణైషా పరావోక్తా సర్వపాప వినాశినీ

ఇప్పుడు జయిదు ధారణల ముద్ర చెప్పబడుచున్నది. శరీరమధ్యనున్న ఆకాశమందు వెలువలనున్న ఆకాశమును ధరింపవలెను. అట్లేప్రాణ వాయువునందు వెలువలి వాయువును జతరాగ్నియందు అగ్నిని, జలాంశ మందు జలమును భూమ్యాంశమందు భూమిని ధరింపవలెను. అనగావాని యందు ఆ భాగసూలను తలపవలెను. పిదప యం వం రం లం అను మంత్రమును క్రమముగా జపింప వలెను. ఈ మనోధారణ గొప్పది. ఇది సర్వ పాపములను పోగొట్టునది.

జాన్వంతం పృథివీహ్యంకో హ్యపాం పాయ్వంశ ఉచ్యతే  
హృదయాం శస్త్రధాగ్న్యంకో భూమధ్యాంతోఽనిలాంశకః  
ఆకాశాంశస్త్రధా ప్రాజ్ఞః మూర్ధాంశః పరికీర్తితః

మోకాళ్ళవరకు భూమిఆంశ, పాయు వ్రదేశమువరకు నీటిఆంశ హృదయము వఱకు అగ్నిఆంశ భూమధ్యమువరకు గాలిఆంశ శరస్సు వఱకు ఆకాశాంశ ఉడుసని చెప్పబడినది.

బ్రహ్మణం పృథివీభాగే విష్ణుంతో యాంశకే తథా  
అగ్న్యంశే చ మహేశాన, మీశ్వరం చావిలాంశకే  
అకాశంశే మహాప్రాజ్ఞ ధారయేత్తు సదాశివమ్

భూమి ఆంశయందు బ్రహ్మను, నీటియంశయందు విష్ణువును అగ్నిఆంశ  
యందు మహేశుని, గాలియందు ఈశ్వరుని, అకాశాంశయందు సదాశివుని,  
ధారణ చేయవలెను.

అనేన నరదేహేన స్వర్ణేషు గమనాగమం  
మనోగతిర్భవేత్తస్య భేదరత్నం సచాన్యథా

ఈ ధారణలచే ఈ నరదేహము లతో స్వర్గమునకు రాకపోకలు కలుగును.  
సిద్ధించిన వానికి మనోగమనము, అదిగాకపోయినచో అకాశగమనము ను  
గాని కలుగును.

### 19 పృథివీ ధారణాముద్ర

యత్త్వం వారితాల కేశరచితం భౌమం ల్మరాన్వితం  
వేదాంతం కమలాసనేన సహితం కృత్వా హృది స్థాపితం  
ప్రాణంతత్ర విలీయవఽచ ఘటికాచ్ఛిత్తాన్వితం ధారయేత్  
ఏషాస్తంభకరీ సదా క్షితిజయం కుర్యాదధో ధారణాం

అదశముతో పూసినచోట భూమితత్త్వమైన లకారముతోగూడినట్లును బ్రహ్మ  
తో గూడిన వేదాంత భాగమును హృదయమందు స్థాపించినట్లును ప్రాణ  
వాయువును అక్కడ హృదయమున లయింపజేసి అయిదు ఘడియలు చిత్త  
ములో ధారణ చేయవలెను. ఇది అధోభాగమును ధరించునది స్తంభకారి  
యగు ముద్ర. ఇట్లేచేసి భూమిని భౌతికవిషయములను జయింపవలెను.

పార్థినీ ధారణాం ముద్రాం యః కరోతిచ నిత్యశః  
మృత్యుం జయః స్వయం సోఽపి స సిద్ధో వినరేత భువిః

ఈ భూమి ధారణ ముద్రను ఎవడు నిత్యమ చేయునో వాడు స్వయముగా మృత్యుంజయుడై భూమిని సిద్ధుడై చరించును.

20 అంభసీ (జాత) ధారణాముద్ర.

శంఖేందు ప్రతిమంచ కుంద ధవళం తత్త్వం కిలాలం కుళం  
తత్త్వియూష వకారబీజ వహితం యుక్తం సదావిష్టునా  
ప్రాణంతత్ర విలీమి వంచ ఘటికా శ్చిత్తాన్నిత్యం ధారయేత్  
ఏషా దుస్పహ తాప పాప హరిణీ ప్యాదాంభసీ ధారణా

శంఖ చంద్రకాంతులతో వహమైన మల్లెపువ్వువడె తెల్లనైన కుళమైన జల  
తత్త్వమును దానియందు అమృతరూపమైన వకార బీజములతో గూడినట్లును  
విష్టువుతో సదా కూడినట్లు చేసి అందు ప్రాణమును లయింపజేసి అయిదు  
గడియలు చిత్తముతో గూడినట్లు ధరింపవలెను. ఇది దుస్పహమైన తాప  
పాపములను హరించునట్టి అంభసీ (జల) ముద్ర

అంభ సీత పరమా ముద్రా యోజాన్తా పయోగవిత్  
గభీరేచ జలేపూరే మరణం తస్య నోభవేత్

ఈ అంభసీ (జల) ముద్రను ఏయోగి తెలిసికొనునో వాడు గంభీరమైన మోర  
మైన జలమునఁ బడినను చావఁడు

ఇయంతు పరమా ముద్రా గోపనీయా ప్రయత్నతః  
ప్రకాశాత్సిద్ధి హినిః స్యాత్సత్యం వచ్చి చతత్త్వతః

ఈ గోప్యముద్రను ప్రయత్న పూర్వకముగా గోపనీయముగా ప్రకాశము చేసి  
నచో సిద్ధిహానికలుగు వాస్తవముగా నత్యము చెప్పుచున్నాను.

21 అగ్నేయ ధారణా ముద్ర-

యన్నాశీస్థిత మింద్రగోవ సద్భుకంబీజం త్రికోణాద్వితం  
తత్త్వం వహ్నిమయంవ్రదీప్త మరుణం ఘ్రదేణ యత్సిద్ధిదమ్

ప్రాణం తత్రాసీలీయ వంచ ఘటికాశ్చిత్తాన్వితం ధారయే  
దేషా కాల గభీరభీతి వరణీ వై శ్వానరీ ధారణా

ఏదిబొడ్డుదగ్గర అర్ధపురుగులో నమమైతిఁకోజమై ప్రకాశించు వహ్నితత్త్వమై  
ఎర్రనిదై రుద్రునితో సిద్ధిని గూర్చునదో అందు ప్రాణమును లయింపఁజేసి  
అయిదు గడియలు చిత్తముతో ధరింపవలెను. ఇది కలుని గంభీరభీతిని  
పోగొట్టునది. ఇది వై శ్వానరాగ్ని ధారణ.

ప్రదీప్తే జ్వలితే వహ్ని వపి చేతాసాధకః పతేత్  
ఏతన్నుద్రా ప్రసాదేన స జీవతి న మృత్యుభావే

మండిన యగ్నియందు ఈ సాధకుఁడు పడినను ఈ అగ్నియా మద్రా  
ప్రసాదముచే జీవించును చనిపోవఁడు

22 వాయునీ ధారణాముద్రా

యద్భిన్నాంజన న పుంజసంభవ మిదం ధూమాశఖానం వరం  
తత్త్వం సత్త్వమయం యకాద విహితం యత్రైశ్వరో దేవతా  
ప్రాణంతత్రా విలీయ వంచఘటికాశ్చిత్తాన్వితం ధారయే  
దేషాభే గమనం కరోతియమినాం స్యాద్వాయవీ ధారణా

ఏది విడఁగొట్టిన కాటుకమ ద్దతో సమానమై ధూమ్రవర్గమై శ్రేష్ఠమైన సత్త్వ  
మయ తత్త్వము యకారభీజ మందుండినదో ఎందు ఈశ్వరుండు దేవతయో  
అక్కడ ప్రాణమును లయింపఁజేసి అయిదు గడియలు చిత్తమును ధరించు  
నదో అది వాయువీ ధారణ. ఇది యతులకు ఆకాశ గమనమును గూర్చును.

ఇయంతు వరమాముద్రా జరా మృత్యు వినాశినీ  
వాయునా మ్రియతే నాపిభేగతేశ్చ ప్రదాయినీ

ఇది జరామృత్యువులఁ బోగొట్టు గొప్పముద్ర వాయువుచే మ్రింగఁబడదు.  
ఆకాశ గమనమును ఇచ్చునది.

శరాయ భక్తి హివాయనదేయా యస్యకస్యచిత్  
దత్తే చ సిద్ధిహానిః స్వాత్పత్యంవచ్చి చండ తే

శరునికి భక్తిహినునకు ఎవనికో యొకనికి ఈవిద్య ఇవ్వరాదు ఇచ్చినచో  
సిద్ధికి హానికలుగును నిజముగా చందా! చెప్పుచున్నాను వినుము.

23 ఆకాశ ధారణముద్ర.

యత్స్పింధౌ వరశుద్ధ వారిసదృశం వ్యోమాఖ్య యుగ్భాపతే  
తత్త్వం దేవసదా శివేన సహితం బీజం హకారాన్వితమ్  
ప్రాణం తత్రనిలీయ పంచఘటికా శ్చిత్తాన్వితం ధారయే  
దేహ మోక్షకవాట భేదనకరీ కుర్యాన్నభో ధారణమ్

ఏది నముద్రమందలి శ్రేష్ఠమైన స్వచ్ఛమైన నీటిలో సమానమై ఆకాశమను  
పేరుగలదై భాసించుచున్నదో అట్టి తత్త్వము సదాశివదేవునితోఁ గూడినదై  
హకార బీజము గలదై యున్నదో అక్కడ ప్రాణమును అయింపఁజేసి  
అయిదు గడియలు చిత్తమును ధారణచేయవలెను. ఇది ఆకాశధారణముద్ర  
మోక్షద్వారమును తెఱచునది.

ఆకాశ ధారణాం ముద్రాం యోవేత్తిస్మ యోగవిత్  
వ మృత్యు జరితేతస్య వ్రతయే నావసీదతి

ఎవఁడెట్టి ఆకాశధారణ ముద్రను తెలిసికొనునో వానికి మృత్యువు జరయు  
రావు వ్రతయ కాలమునఁగూడ చావఁడు

24 అశ్వినీ ముద్ర-

ఆ కుంచయేద్గుడ ద్వారం ప్రకాశయేత్పునఃపునః  
సాభవేదశ్వినీ ముద్రాశక్తి వ్రతోధ కారిణీ

మలద్వారమును బిగించి మరలమరల తెఱవవలెను. అది అశ్వినీ ముద్ర  
యగును. అది శక్తిని మేల్కొలుపునది.

అశ్వినీ పరమాముద్రా గుహ్యరోగ వినాశినీ  
బలపుష్టికరీ చైవా వ్యకాతమరణంహరేతే

ఈ అశ్వినీ ముద్ర గుహ్యరోగములను నశింపఁ జేయునది బలమును పుష్టిని  
గూర్చును. అకాల మరణమును పోగొట్టును.

2. పాశినీ ముద్ర-

కంఠ వృష్టే క్షిపేత్పాదౌ పాశవద్వృక్ష జంధనమ్  
వైవశాశినీముద్రా శక్తి ప్రవృద్ధికారణే

మెడవెనుక వ్రేపుగా కాళ్లుచిమ్మి పాశవద్వృక్ష జంధనముగాఁ గొట్టవలెను.  
అదేపాశముద్ర శక్తిని మేల్కొలుపునది.

పాశినీ మహాతీర్థమున బలపుష్టి విజ్ఞాల్నునీ  
సాధనీయా ప్రయత్నై న సాధకైః సిద్ధికంక్షిభిః

ఈ పాశినీముద్ర గొప్పది బలమును పుష్టిని గూర్చునది సిద్ధినిగోరు సాధ  
కులచే వ్రాయుత్పించి సాధింపఁ దగినది.

26 కాకిముద్ర-

కాకచంకూన దాస్యేన విబేద్వాయుం శనైః శనైః  
కాకిముద్రా భవేదేషా సర్వరోగ వినాశినీ

కాకి ముక్కువలె నుంచిన నోటితో మెల్లమెల్లగా గాలిని వీల్చవలెను. ఇది  
కాకిముద్ర సర్వరోగములను నశింపఁజేయునది.

కాకిముద్రా వరాముద్రా సర్వతంత్రేషు గోపితా  
అస్యాః ప్రసాద మత్యేణ న రోగీ కాకవద్భుతే

ఇది గొప్పదైన కాకిముద్ర అన్నితంత్రముల గుప్తముగా నున్నది. అన్ని  
రోగములను పోగొట్టును. దీనిని అనుగ్రహముచేత కాకివలెరోగములేనివాడగును.

27 మాతంగినీ ముద్ర-

కంఠదఘ్న జలేస్థిత్యా నాసాభ్యాం జలమాహరేత్  
ముఖాన్నిర్గమయేత్పశ్చాత్పునర్యక్త్రేణ చాహరేత్  
నాసాభ్యాం రేచయేత్పశ్చాత్కుర్యా దేవం పునః పునః  
మాతంగినీ పరాముద్రా జరామృత్యువినాశినీ

మెడవశకుగల నీటిలోనిల్చుండి ముక్కులతో నీటిని పీల్చవలెను. ముఖము నుండి వదలవలెను. మరలనోటితో పీల్చవలెను. ముక్కులతో విడువవలెను. ఇట్లు మాడిమాటికి చేయవలెను. ఇది గొప్పమాతంగినీముద్ర, జరామృత్యువుల పోగొట్టునది.

విరళే నిర్జనే దేశే స్థిత్యా చైకాగ్ర మానసః  
కుర్యాన్నాతంగినీం ముద్ఘ్రా మాతంగ ఇవజాయతే  
యత్రయత్ర స్థితో యోగీ సుఖమత్యంత మశ్నుతే  
తస్మాత్పర్వ ప్రయత్నేన సాధయేన్ముద్రాదికం పరామ్

ఏకాంతమైన జనులు లేనిచోట ఏకాగ్ర చిత్తముగలవాడైయుండి మాతంగినీ ముద్రను సాధించ వలెను. వాడు ఏనుగువంటి వాడగును. యోగి ఎక్కడెక్కడనున్నను ఎక్కువసుఖము పొందును. కనుక అన్నిప్రయత్నములతో ఈ ముద్రను సాధించ వలయును.

28 భుజంగినీ ముద్ర-

వక్త్రంతు కించి త్పుష్కసార్య చానిలం గళయాపిబేత్  
సౌభవేద్భుజగముద్ఘ్రా జరామృత్యు వినాశినీ

నోరు అయితే కొంచెము ముందుకుచాపి గాలిని కంఠముతో పీల్చవలెను. అది భుజగముద్ర, జరను చావును పోగొట్టును.



యావంతశ్చోదరే రోగా అజీర్ణాద్యా విశేషతః  
తాన్సర్వాన్ నాశయేదాశు, యత్రముద్రా భుజంగినీ

ఎన్నియైతే పొట్టలో రోగములున్నవో విశేషించి అజీర్ణాది రోగములు గలవో  
అన్నిటిని ఈముద్ర శ్వరగా పోగొట్టును.

ఇయంతు ముద్రా పటం కథితం చండ తే శుభమ్  
వల్లభం సర్వసిద్ధానాం జరామృత్యు వినాశనమ్

చండా! నీకి ముద్రాపటము శుభమైంది చెప్పబడెను. పర్వసిద్ధులకు ఇది  
శుభము జరనుమృత్యువును పోగొట్టునది.

ఋజవే శాంత చిత్తాయ గురుభక్తి పరాయ తే  
కులీకాయ వ్రదాతవ్యం భోగముక్తి వ్రదాయకమ్

ఋజువైన వానికి శాంత చిత్తునికి గురుభక్తి పరా ముణునికి కులీనునికి ఇది  
చెప్పవలెను. ఇది భుక్తిని ముక్తిని ఇచ్చును.

న తస్య జాయతే మృత్యు స్తథాస్య జరాదికమ్  
నాగ్నివారి భయం తస్య వాయోరపి కుతో భయమ్

వానికి మృత్యువు జరాదులు అగ్ని భయము వాయుభయమును గలుగవు.

కాసః శ్వాసః ప్లిహ క్షుష్ణం శ్లేష్మరోగాశ్చ వింశతిః  
ముద్రాదాం సాధనాచ్చైవ పిసశ్యంతి న సంశయః

ఈ ముద్రలను సాధించుటవల్ల దగ్గు ఆయాసము ప్లిహము క్షుష్ణ శ్లేష్మ  
రోగాలు ఇతవై పోవును. సంశయము లేదు.

బహు నాకి ముక్తేన సారం వచ్చి చండ తే  
నాస్తి ముద్రా సమం కించిత్సిద్ధిదం క్షీతి మండలే

వేయి యెందుకు చండా! నీకుసారము చెప్పెదను. ముద్రలతో పమానమైన  
దదియు భూమండలమున లేదు.

పై ముద్రలవలన ఈ క్రింది వయోజనములు కలుగువని వివరముగా  
శాండిలో వనిషత్తునందు చెప్పబడినది. వీనిననుసరించి యోగదర్శనములో  
వతంజలి విభూతి దర్శనమున అనేక సిద్ధులు చెప్పబడె.

లాభాలు:

తేనసర్వ క్లేశహనిః తతః పీయూషమిపతే  
వి సశీర్యంతే క్షయ గుల్మ, గుదావృత్త, జీర్ణ  
త్వ, దృదోషా వినశ్య తి. విషప్రాణజయో  
పాయ, సర్వమృత్యు వఘాతకః

పై విధముగ చేసిన అన్ని కష్టములు పోవును. అమృతమువలె విషముజీర్ణ  
మగును. క్షయ, గుల్మము, గుదావృత్తము, జీర్ణించిన చర్మరోగములు  
నశించును. ఇది ప్రాణ జయోపాయము. అన్నిరకముల మృత్యువులను  
పోగొట్టును.

వామపాద పార్శ్విణిం యోసిస్థానేన యోజ్య  
దక్షిణం చరణం పామోరువరి సంస్థాప్య వాయు  
షూఢార్య హృదయే చురుకం నిధాయ యోని  
మా కుంచ్య మనోమధ్యే యథాశక్తి ధారయిత్వా  
స్వాత్వానం భావయేత్. తేన అపరోక్ష సిద్ధిః

ఎడమకాలి ఎడమను మలద్వారము దగ్గర ఉంచి కుడికాలు ఎడమ తొడమీద  
వేసి గాలివిల్చి, గడ్డమును గుండెపై న ఆనించి మలద్వారమును బిగించి  
యథాశక్తిగ మనస్సుతోపల ఆత్మనుభావింప వలెను. ఇందువలన అపరోక్ష  
సిద్ధి కలుగును.

శ్లో॥ బాహ్యప్రాణం సమాకృష్య, పూరయి త్వోదరేస్థితం  
నాభిమధ్యే నాసాగ్రే పాదాంఘ్రిచ యత్నతః  
ధారయేన్ననసా ప్రాణం సంధ్యాకాలేషు వా సదా  
సర్వరోగ వినిర్ముక్తో భవేద్ధ్యోగీ గతక్షమః

వెలువలినుండి ప్రాణవాయువును పీల్చి పొట్టలో నిలిపి నాభి మధ్యమునందు ముక్కు చివర, కాలి బొటన ప్రేలిపైన, మనసుతో వ్రుతు పూర్వకముగ ప్రాణమును సంధ్యాకాలమునందుగాని, ఎల్లప్పుడుగాని నిలువవలెను. అప్పుడు అన్ని రోగములనుండి విడివడి శ్రమపోయి యోగి యగును.

నాసాగ్రేవాయుజయం భవతి. నాభిమధ్యే  
సర్వ రోగ వినాశః, పాదాంగుష్ఠ ధారణాత్, శరీరలఘుతా భవతి.

ముక్కుచివర నిలిపినప్పుడు వాయుజయము కలుగును. నాభిమధ్యనిలిపినప్పుడు అన్ని రోగములు పోవును. కాలి చివర నిలిపినప్పుడు శరీరము తేలిక వడును.

రసనా ద్వాయు మాకృష్యయః పిబేత్సతతం నరః  
శ్రమదాహేతు నస్యాతాం నశ్యంతి వ్యాధయస్తథా  
సంధ్యయోర్భ్రాహ్మణః కాలే వాయు మాకృష్యయ. పిబేత్  
త్రిహసాత్తస్య కళ్యాణీ జాయతే వాక్ సరస్వతీ

నాలుకనుండి గాలిపీల్చి ఎప్పుడును మ్రింగినచో వానికి శ్రమము దాహము ఉండవు. రోగములు నశించును, సంధ్యాకాలములలో బ్రాహ్మణుడు గాలి పీల్చి మ్రింగినచో మూడునెలలలో వాని వాక్కు శుభమగును,

ఏవం షణ్మా సాభ్యాసాత్సర్వ రోగనివృత్తిః  
జిహ్వయా వాయుమానీయ, జిహ్వమూలే నిరోధయేత్  
యః పిబేదమృతం విద్వాన్స సకలం భద్రమశ్నుతే

ఇట్లు ఆఱునెలలు అభ్యసించినచో అన్ని రోగములు పోవును. నాలుకతో గాలి పీల్చి నాలుక మొదట నిలిపినచో సర్వరోగములు పోవును. నాలుకతో గాలి పీల్చి నాలుక మొదట నిలిపి ఆ యమృతము మ్రింగినచో సకల భద్రములు పొందును.

అత్మన్యాత్మాన మిడయా ధారయిత్వా భ్రువోఽంతరే

పిబేద్యః త్రిదశాహారం వ్యాధిస్థోపి విముచ్యతే

తనయందు తన్ను ఇడాద్వారమున నిలిపి కన్నొమ్మలమధ్య త్రిదశా హారమును త్రాగినచో వ్యాధులున్న వాడైనను విడువ బడును.

వా. ధిముక్తి

నాడీభాగం నాయునా రోప్య నాభౌతుందప్య పార్శ్వయోః

మండిక్తై కౌం వహేద్యస్తు, వ్యాధిభిః స ముచ్యతే

నాడులద్వారా గాలిపీల్చి నాభియందు తుండము ఇడా పింగళల యొక్క ప్రక్క ఒక షడియ ఉంచినచో రోగములురావు.

మాసమేకం త్రి సంస్యంతు జిహ్వాయారోప్య మారుతం

పిబేద్య త్రిదశాహారం ధారయేత్తుంద మధ్యమే

జ్వరాః సర్వేపి నశ్యంతి విషాదీ వివిధావిచ

ముహూర్త మపియో నిత్యం నాసాగ్రేమనసాసహ

సర్వం తరితి పాప్నానం తస్య జన్మ శతార్జితం

ఒకనెల మూడు సంధ్యలందు నాలుకతో గాలినిపీల్చి త్రిదశా హారమును త్రాగి తుండమధ్యమందు నిలిపినచో జ్వరములన్ని నశించును, సర్వవిషములు జీర్ణమగును. ముహూర్తమైన నాసాగ్రమందు మనస్సునిలిపినచో వాడు జన్మ శతములలో సంపాదించిన పాపమును కూడ దాటును.

ఇది ముద్రాప్రకరణము.

### ఇంక ఏడవ ప్రకరణము ప్రత్యాహారము

ఆతః సంప్ర వక్ష్యమి ప్రత్యాహారక ముక్తమం  
యస్య విజ్ఞాన మాత్రేణ కామాది రిపునాశనం

ఇంక ఇప్పుడు ఉత్తమమైన ప్రత్యాహారమును చెప్పెదను. దానిని తెలిసికొన్నంత మాత్రముచేత కామ క్రోధాదులైన యరిషడ్వర్గమును జయింపవచ్చును.

ఇంద్రియాణాం విచరతాం విషయేషు స్వభావతః  
బలా దాహరణం తేషాం ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే

కన్ను మొదలయిన యింద్రియములు రూపము మొదలైన విషయములందు స్వభావ సిద్ధముగా చరించి చూచుచుండగా వానిని బలముగా వెనుకకు మరలించుట ప్రత్యాహార మనబడును. చూచినది, విన్నది, న్నిది, తాకినది, వాసన చూచినది, సర్వము ఆత్మయేయని గ్రహించి వానియందు నియమముగ చరించుచు వానికి లొంగకుండుట ప్రత్యాహారమని భావము. మన యింద్రియము లన్నింటిని నిగ్రహించి ఆయావస్తువువైపు వెళ్ళనీయక యుండవలె నన్నమాట.

యతో యతో నిశ్చంతి మనశ్చంచల మస్థిరమ్  
తతస్తతో నియ మ్యైతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్

చంచలము స్థిరముకాని మనస్సు ఎక్కడెక్కడనుండి బయలు దేరునో అక్కడక్కడే దానిని నియమించి ఆత్మయందే వశపరచ వలెను.

పురస్కారం తిరస్కారంను శ్రావ్యంవా భయానకమ్  
మనస్తస్మాన్నియమ్యైతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్

స్తుతినిగాని నిందనుగాని, శుభమునుగాని భయమునుగానిసరే దాని నుండి మనస్సును నియమించి ఆత్మకు వశమును జేయవలెను.

సుగంధే వాపి దుర్గంధే మనోఘ్రాజేషు జాయతే  
తస్మాత్ప్రత్యా హరే దేతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్

ముక్కులలో సుగంధ మంగుఁగాని దుర్గంధమందుగాని మనస్సు ప్రవర్తిం  
చునుకనుక దానిని వెనుకకు మరలించి ఆత్మకు వశము చేయవలెను.

మధురాష్లు కట్వాదిభ్యః అసంగతం యదామనః  
తస్మాత్ప్రత్యా హరే దేతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్

తీపి, పులుపు, వగరు, వగరు, చేదు మొదలైన రుచులను ఎప్పుడు మనస్సు  
పొందునో అప్పుడు దానినుండి మనస్సును మరలించి ఆత్మ వశమొనరింప  
వలెను.

స్థిరమాత్మ దృఢం కృత్వా అంగుష్ఠేన సమాహితః  
ద్వే గుల్ఫేతు ప్రకుర్వీత జంఘైచైవత్రయ స్త్రియః  
ద్వేజానునీ తథోరూద్వేగుదే శిశ్నేతయ స్త్రియః  
పాయోరాయతనం తత్రనాభిదేశే సమాశ్రయేత్

ఆత్మను (మనస్సును) దృఢముగాఁ జేసికొని చిటికెనవేలు అనామికవేళ్లతోఁ  
గూడిన బొటన ప్రేలితో ముక్కును మూసుకొని రెండు మడమలపై ని గాలిని  
ఁజించి ధారణను చేయవలెను అట్లే జంఘలయందు మూడుమూడుసార్లు  
దృష్టి మనః ప్రాణమునగాలినినిలిపి ధారణ చేయవలయును. మోకాళ్లను  
తొడలను పిరుదులను శిశ్నమునందును మూలాధార స్వాధిష్ఠానములందు  
గాలిని నిలిపి మూడుమూడు సార్లు దృష్టి మనః ప్రాణములనుఁజించి వాని  
జరుము వఱకు ఁచవలయును

తత్తనాడి సుషుమ్నాతునాడిభిర్ధశభి ర్వృతా  
తత్రరక్తాంచ పీతాః చ కృష్ణాంతామ్రాః విరోహితాః  
ఆతి నూక్షాఞ్చ తన్వీఞ్చ శుక్లాః సాడిః సమాశ్రయేత్

అక్కడ పడినాడులలో, గూడిన సుషుమ్నానాడి ఉన్నది. అక్కడి ఎటుపు  
వసుపు, నలుపు తామ్రము లోహపు రంగుగలిగి అతి సూక్ష్మమైన సన్నని  
తెల్లని నాడిని ఆశ్రయింప వలెను.

తత్ర సంచారయేత్ ప్రాణాన్ ఊర్ధనాభీవ తంతునా  
తతో రక్తోత్పలాభాసం హృదయాయతనం మహత్  
దహరం పుండరీకం తత్ వేదాంతేషు నిగద్యతే  
తద్విత్వా కంఠమాయాతి తన్నాడిం ప్రపూరయేత్

దారముతోపాటు సాలెపురుగువలె అక్కడి సుషుమ్నయందు దృగాదులను  
సంక్రమింపఁ జేయవలెను. ఆ సుషుమ్న మార్గమునుండి రక్తోత్పలమువంటి  
నాడికంటే గొప్పదగు హృదయ స్థానమందు వేదాంత పోక్తమైన దహర  
మైన పుండరీక వేశ్యయందు సుషుమ్నానాడి సమర్పిత హృదయమందు-  
దృష్టి మనః ప్రాణములను ఉంచి ధారణ చేయవలెను. పిదప ఆ హృదయ  
వద్దమును భేదించుకొని కంఠమును మరి ఆ కంఠమునుండి మరలి భూ-  
మధ్యమును మరలి ఆజ్ఞాచక్రము దానినుండి మరిత మరల సహస్రారచక్ర  
మునుండి పూరింప వలెను.

ఇది ప్రత్యాహార ప్రకరణము

○ — ○

ధ్యానము

మనస్సంకల్పకం ధ్యాత్వా సంక్షిప్యత్మని బుద్ధిమాన్  
ధారయిత్వా తథాత్మానం దారణా సంప్ర కీర్తితా

మనస్సులో సంకల్పించిన రూపాదులను ధ్యానించి వానిని అత్మ బుద్ధిలో  
మంతుడు సంక్షేపించి అత్మను ధరించుట ధారణ అనబడును.

మనసస్తు పథంగుష్ఠ్యం సుతీక్ష్ణం బుద్ధినిర్మలమ్  
పాదస్యోవరి యన్మర్మ తద్రూపం వామచింతయేత్

## యోగసర్వశ్వము

మనస్సుకంటెనై తే మిక్కిలి గుహ్యమైన సుతీక్ష్ణమై బుద్ధియందు నిర్మలమైన స్థానము గలదు. విశ్వ విరాడ్కోత్రాది సాదజాతమునకు పైని ఏమర్కము గలదో దాని రూపమును నామమును చింతింపవలెను.

మనోధారణ తీక్షణ యోగ మాశ్రిత్య నిత్యశః  
ఇంద్ర వజ్ర మితి ప్రోక్తం మర్మజంఘానుక్యంతనమ్  
తద్ధ్యాన బలయోగేన ధారచాభి ర్నిక్యంతయేత్

ఇట్టి తీవ్రమైన మనోధారణచే నిత్యము యోగము వాశ్యమైచి ఇంద్ర వజ్ర మను పేరుగలిగిన మర్మజంఘలను భేదించుట (భ్రమలను చేదించుట) చేతన కంటె నితరమైన శ్రమను ఆ బ్రహ్మమును నేనే అను ధ్యానముచేత దానితో గూడిన వదా గుప్తము మొదలు సహస్రారము వఱకుఁగల ధారణలచేత తన కంటె నితరమైన శ్రమను భేదింపవలెను. ఇట్లు భేదించుచు 72వేల నాడులను భేది చి వానితో స్థిరముగానున్న సుషుమ్నను గ్రహించి దానిద్వారా మోక్ష కవాటమును తెఱవ వలెను. నేనుబ్రహ్మమును అను జ్ఞానమును పొందవలెను.

## ధ్యాన యోగము

స్థూలం జ్యోతిస్తదా సూక్ష్మం ధ్యానస్య త్రివిధం విదుః  
స్థూలం మూర్తిమయం ప్రోక్తం జ్యోతిఃస్తేజో మయం తథా  
సూక్ష్మం బింకుమయం బ్రహ్మ కుండలీ వరదేవతా

ధ్యానము, స్థూలము, జ్యోతి, సూక్ష్మము, అని మూడువిధములు. రూప ముతోఁ గూడినది. స్థూలము, తేజస్సుతోఁ గూడినది జ్యోతి, బిందురూప మైన బ్రహ్మము సూక్ష్మము, మరియుక ఆ కుండలీని వరదేవతయే.

స్వకాయ హృదయే ధ్యాయే త్పుధాసాగరముత్తమమ్  
తన్నధ్యే రత్నదీపంతు సురత్న వాలుకా మయమ్  
నీ పోవ వన సంకులై ర్యేష్టితం పరిభా ఇవ  
మాలతీ మల్లికా జాతీ కేసరైశ్చం వక్తైస్తథా  
పారిజాతైః స్థల వర్షైః గంధా మోదిత దిబ్బుఖైః



మన శరీరమున, హృదయమున ఉత్తమ మైన ఆమృత సముద్రమున్నది. దానిమధ్య మంచి రత్నములనెడి యిసుక రేణువులుగల రత్న ద్వీపము గలదు. అక్కడి యుద్యానము ఆగడ్తుల వంటి కడిమి తోటలతోను మాలతి మల్లె జాజిపూవుల కింజల్కముల తోడను సంపెంగల తోడను పారిజాతముల గంధములచే గుఱాళించు దిబ్బములుగల మెట్టతామర పువ్వులతోడను చుట్టుకొనఁబడి యున్నది.

తన్మధ్యే సంస్మరే ద్యోగీ కల్పవృక్షం మనోహరమ్  
చతుశ్చాఖా శ్చతుర్వేదం నిత్యపుష్ప ఫలాన్వితమ్

దానినడుమ యోగి తందమైన కల్పవృక్షమును మనస్సులో భావింపవలెను. అది నాలుగు కొమ్ములనెడి నాలుగు వేదములతోను నిత్య పుష్ప ఫలముల తోను గూడియున్నది.

భృమరాః కోకిలాస్తత్ర గుంజంతి నిగదంతిచ  
ధ్యాయేత్తత స్థిరోభూత్వా మహామాణిక్య మండపమ్

అక్కడ తుమ్మెదలు కోయిలలు ధ్వని చేయుచు పలుకు చున వి. అక్కడి స్థిరముగానుండి మహామాణిక్య మయమైన మండపమును ధ్యానింపవలెను.

తన్మధ్యే సంస్మరేద్యోగీ పర్యంకం సుమనోహరమ్  
తత్రేష్ట దేవతాం ధ్యాయేత్తద్ధ్యానం గురుభాషితమ్

దానినడుమ చారితందమైన మంచమును ధ్యానింపవలెను. అక్కడ గురువు చెప్పినధ్యానమున తమ ఇష్టదేవతను ధ్యానింపవలెను.

యస్య దేవస్య యద్రూపం యథా భూషణ వాహనమ్  
తద్రూపం ధ్యాయతే నిత్యం స్థూలధ్యానమిదం విదుః

నితని దేవతకు ఏరూపము, ఏ షభూషణ వాహనాదులున్నవో వాని మురూ వన్యము ధ్యానింపవలెను ఇది స్థూల ధ్యానము. ఇంకొకరకము :-

సహస్రారే మహావద్మే కర్ణికాయాం విచింతయేత్  
విలగ్న సహితం వద్మం దశైర్ద్వారశ భిద్యతమ్

సహస్రారమందు మహావద్మమందు కర్ణికయందు ధ్యానింపవలెను. వండ్లం  
డు రేకుల పద్మమును ధ్యానింప వలెను.

శుక్ల వర్ణం మహాతేజో ద్వాదశైర్భీజ భూషితమ్  
హస కమల వరయుం హసకప్రేయధాక్రమమ్  
తన్నధ్యే కర్ణికాయాంతు అకథాది రేఖాత్రయమ్  
హళక్ష కోణ సంయుక్తం ప్రణవంతత్ర వర్తతే

తెల్లని వర్ణము గలిగిన మహాతేజస్సుగల వండ్లండు బీజముల హసక్షమల  
వరహసల ప్రియుం అను బీజాక్షరములు క్రమముగా వాని కర్ణికయందు  
అ క థ అనుమూడు గీతలును గలవు. వానిమధ్య హళక్ష అను వానికోణము  
తోగూడిన ప్రణవము గలదు. అబీజాక్షరములకు సంయుక్తమైన హంసం  
అను నట్లు ధ్యానింప వలెను.

వాదబిందుమయం పీఠం ధ్యాయేత్తత్ర మనోరమం  
తత్రోపరి హంస యుగ్మం పాదుకా తత్ర నర్తకే

అక్కడనున్న నాదబిందు మనోహరమైన అందమైన పీఠమును ధ్యానింప  
వలెను. అక్కడ పైనిరెండు హంసలు, పాదుకయు గలవు.

ధ్యాయేత్తత్ర గురుం దేవం ద్విభుజం త్రిలోచనమ్  
శ్వేతాంబరధరం దేవం శుక్ల గంధాను లేపనమ్  
శుక్ల పుష్ప మయం మాల్యం రక్తి శక్తి సమన్వితమ్  
ఏవం కథ గురుధ్యానాత్ స్థూలధ్యానం ప్రసిద్ధ్యతి

అక్కడ యోగి రెండుచేతులు మూడుకళ్లు తెల్లని బట్టగలిగి తెల్లనిగంధము  
పూసికొన్న తెల్లని పువ్వుల రక్తి శక్తి గలమాలను ధరించిన గురుదేవును ధ్యా  
నింపవలెను. ఇటువంటి గురుధ్యానమువల్ల స్థూల ధ్యానము ప్రసిద్ధమగును.

## జోతిర్ధ్యానము

స్థూలధ్యానంతు కథితం తేజో ధ్యానం శృణుష్వమే  
యద్ధ్యానేన యోగసిద్ధి రాత్మ ప్రత్యక్ష మేవచ

స్థూల ధ్యానమననేమో చెప్పబడినది. ఇంకతేజో ధ్యానము చెప్పెదను  
దానిని వినుము దాని ధ్యానముచేత యోగసిద్ధియును ఆత్మ ప్రత్యక్షమును  
కలుగును.

మూలాధారే కుండలిని భుజగాకార రూపితే  
తత్కృత్తిష్ఠతి జీవాత్మా ప్రదీప కలికా కృతిః  
ధ్యాయేత్తేజోఽయం బ్రహ్మతేజో ధ్యానం పరాత్పరమ్

మూలాధార చక్రమందు పాము ఆకారముగల కుండలిని కలదు. అక్కడ  
దీపపు మొగ్గవంటి జీవాత్మ యున్నది. అక్కడి తేజోరూపమైన బ్రహ్మమును  
ధ్యానింప వలెను అది పరాత్పరమైన తేజో ధ్యానము.

ఇంకొకరకము -

భ్రువోర్మధ్యే మనశ్శర్ధ్వే యత్తేజః ప్రణవాత్మకమ్  
ధ్యాయేజ్జ్వాలావళీ యుక్తం తేజోధ్యానం తదేవహి

కనుబొమ్మలపైని మనస్సుకు పైని ప్రణవ రూపమైన ఏతేజస్సుగలదో అట్టి  
జ్వాలల జాలముతోఁ గూడిన తేజస్సును ధ్యానింప వలెను. అదేతేజోధ్యాన  
మనగా.

సూక్ష్మ ధ్యానము

తేజోధ్యానం శ్రుతంచండః సూక్ష్మ ధ్యానం శృణుష్వమే  
బహుభాగ్య వశాద్యస్య కుండలి జాగ్రతీ భవేత్

చండః తేజోధ్యానమును వింటివి. సూక్ష్మ ధ్యానమును చెప్పెదను వినుము.  
దాని గొప్ప భాగ్యవశమువల్ల కుండలి మేల్కొన్నది అగును.

ఆత్మనా సహయోగేన నేత్రరంధ్రా ద్వినిర్గతా  
విహరేద్భాజ మార్గేచ చంచలత్వా వ్నదృశ్యతే

ఆత్మతో సహయోగముచేత నేత్రరంధ్రము నుండి బయలు దేరినదై రాజ  
మార్గమందు విహరించును. అది చంచలముగాన గనిపింపదు

శాంఖ్యీ ముద్రయా యోగో ధ్యానయోగేన సిద్ధ్యతి  
సూక్ష్మ ధ్యాన మిదం గోప్యం దేవానామపి దుర్లభమ్

శాంఖ్యీ ముద్రచేత ధ్యానయోగము చేత యోగము సిద్ధించును. ఇది సూక్ష్మ  
ధ్యానము ఇది దేవులకును దుర్లభము.

స్థూలధ్యానా చ్చతగుణం తేజోధ్యానం ప్రచక్షతే  
తేజోధ్యానాల్లక్ష గుణం సూక్ష్మధ్యానం పరాత్పరమ్  
స్థూల ధ్యానముకంటే సూక్ష్మ ధ్యానము లక్షరెట్లు గొప్పది.

అల్పాహారో యదిభవే, దగ్నిర్దేహం హరేత్ క్షణాత్

అవసరమైనదానికంటే మిక్కిలి తక్కువఆహారము తీసికొన్నచో ఆయోగాగ్ని  
దేహమును క్షణములో నశింప జేయును. కాన అవసరమైన ఆహారము  
మాత్రము తప్పక తీసికొనవలెను.

ఇది ధ్యాన ప్రకరణము

ఎనిమిదవ ప్రకరణము

సమాధి యోగము-

సమాధిశ్చ సరోయోగో బహుభాగ్యేన లభ్యతే  
గురోః కృపా వ్రసాదేన ప్రాప్యతే గురుభక్తితః

సమాధి యోగము గొప్ప యోగము బహు భాగ్యము చేతనే లభించు గురువు  
యొక్క యనుగ్రహముచేతను గురుభక్తివల్లను దొరకును.

విద్యా ప్రతీతిః స్వగురు ప్రతీతిరాత్మ ప్రతీతిర్మనసః ప్రబోధః  
దినే దినే యస్య భవేత్సయోగీ సుఖోభ నాభ్యాస ముపైతి సద్యః

రోజురోజు ఎవనికి విద్యలభించునో గురువు లభించునో, ఆత్మప్రతీతమగునో, మనస్సునకు ప్రబోధము కలుగునో ఆయోగి మంచిరమణీయమైన యభ్యాస మును పొందును.

ఘటాద్భిన్నం మనః కృత్వా చైక్యం కుర్యాత్ పరాత్మని  
సమాధింతం విజానీయాన్ముక్త నంజ్ఞో దశాదిభిః

మనస్సును శరీరము కంటెవేరై దానిని గాఢజేసి పరమాత్మయందు దానిని ఐక్యము చేయవలెను అప్పుడు దానిని సమాధియని తెలియవలెను. అప్పుడు వాడు జ్ఞాన కర్మేంద్రియదశ వ్యాపారముల నుండి విడుదల పొందును.

ఆహం బ్రహ్మ నచాన్యోఽస్మి బ్రహ్మైవాహం న శోకతాక్  
సచ్చిదానంద దూషోఽహం నిత్య ముక్తః స్వభావవాన్

నేను బ్రహ్మమునేకాని యింకొకటికాను. నేను బ్రహ్మమునే. నాకు శోకము తేదు. సచ్చిదానంద రూపుడను నిత్యము ముక్తి పొందినవాడను, నాస్వభావము (ఆత్మభావము) కలవాడను.

హఠయోగ ప్రదీపికలో నిట్లు చెప్పబడినది.

సర్వచింతాం పరిత్యజ్య సావధానేన చేతసా  
నాద ఏవాను సంధేయో యోగసామ్రాజ్య మిచ్ఛతా

సర్వవిధ చింతలను విడిచి ఏకాగ్రమైన మనస్సుతో యోగ సామ్రాజ్యమును గోరువానిచే నాదమె అను సంధానము(ధానము) చేయదగినది.

కాష్ఠే ప్రవర్తితో వహ్నిః కాష్ఠేన సహ శామ్యతి

నాదే ప్రవర్తితం చిత్తం నాదేన సహలీయతే

కఱ్ఱయందు ప్రవర్తించిననిప్పు కఱ్ఱతోనే శమించి పోవును అట్లే నాదముందు ప్రవర్తించిన మనస్సు నాదములోనే అణిగిపోవును.

అనాహతస్య శబ్దస్య ధ్వనిర్య ఉపలభ్యతే  
ధ్వనేరంతర్గతం జ్ఞేయం జ్ఞేయస్యాంతర్గతం మనః  
మనస్తత్రలయంతి తద్విష్టోః పరమం పదమ్

అనాహతము దేనిచేతను కొట్టబడక సహజముగానున్న శబ్దమునకు ఏధ్వని లభించుచున్నదో ఆధ్వనికిలోపల జ్ఞేయమును చైతన్యముగలదు. దానిలోమన స్సుగలదు. అక్కడ మనస్సు లయించును. అదేవిష్టువుయొక్క పరమపదము

శాంభవ్యాచైవ భేచర్యా భ్రామర్యా యోనిముద్రయా  
ధ్యానం నాదం, రసానందం లయసిద్ధి శ్చతుర్విధా  
పంచధా భక్తియోగే మనోమూర్ఛాచ షడ్విధా  
షడ్విధోఽయం రాజయోగః ప్రత్యేక మవధారయేత్

శాంభవి భేచరి భ్రామరి యోనిముద్ర వీనితోగలిసినధ్యానము నాదము, రసానందము లయసిద్ధియుఆని నాలుగువిధములు భక్తినిబట్టి ఆయిదు విధములు ఆరువిధములు అగును. ఇట్లు రాజయోగము ఆరు విధములు ప్రత్యేకము.

ధ్యాన యోగపమాధి.

శాంభవీం ముద్రికాం కృత్వా ఆత్మప్రత్యక్ష మానయేత్  
బిందు బ్రహ్మమయం దృష్ట్వా మనస్తత్ర నియోజయేత్

శాంభవీ ముద్రనువేసి ఆత్మను ప్రత్యక్షము చేసికొనవలెను. బిందువునందు మనస్సు బ్రహ్మమయముగ జూచి అక్కడ మనస్సునుంచవలెను.

ఖరుధ్యేకురుచాత్మానమాత్మమధ్యేచ ఖంకురు  
ఆత్మాన ఖమయం దృష్ట్వా నకించిదపి బుధ్యతే  
సదాఽద మయో భూత్వా సమాధిస్థోభవేన్నరః

అకాశమధ్య ఆనందా శూన్యమందు అత్మను, అత్మమధ్యను అకాశమును  
చేయుము అకాశమయ్యమైన అత్మను జూచిన ఇంకేమియు తెలియదు. సదా  
ఆనంద మయ్యుండై నరుండు సమాధియందున్న వాడగును.

అల్పాహారో యధి భవేద్దగ్ని ర్దేహం హరేత్ క్షణాత్

మరియు శరీరమునకు కావలసిన దానికంటే మిక్కిలి తక్కువ ఆహారము  
తీసుకొన్నచో అగ్ని దేహమును ఖండిన తగుల బెట్టును. ఇదియోగసాధనలో  
ముఖ్యము.

నాదయోగ సమాధి.

భేదరీముద్రా సాధనాత్ రసనోర్ధ్వ గతాయదా  
తదా సమాధి సిద్ధిః స్యాద్ధిత్వా సాధారణ క్రియామ్

భేదరీముద్రాను సాధించుట వలన నాలుక పైకివెళ్ళినచో అపుడుసాధారణ  
వ్యాపారమును విడిచి సమాధిసిద్ధి పొందును.

రసనానంద యోగసమాధి

అనిలం మంద వేగేన భ్రామరీ కుంభ కం చరేత్  
మందం మందం రేచయేద్వాయుం భృంగనాదం తతోభవేత్

మంద వేగముతో గామి భ్రామరీ కుంభముగా నడువ వలెను. మంద మంద  
ముగా గాలిని విడువ వలెను. పిదప భృంగ నాదమగును.

అంతస్థంభ్రా మరీచాదం శ్రుత్వా తత్రమనోన యేత్  
సమాధిర్జాయతే తత్ర చానందః సోహమిత్యతః

లోపలి భ్రామరీ నాదమునువిని అక్కడ మనస్సును నడప వలెను. అక్కడ  
ఆతడే నేనను సమాధి కలుగును.

నియసిద్ధి యోగసమాధి

యోనిముద్రాం సమాసాద్య స్వయం శక్తి మయో భవేత్  
స శృంగార రసేన్ద్రైః విహరే త్పురమాత్మని

యోనిముద్రను పొంది స్వయముగా శక్తి మయుడగును అతడు శృంగార  
రసముతోనే పరమాత్మయందు విహరింప వలెను.

ఆనంద మయః సంభూత్వా ఐక్యం బ్రహ్మణి సంభవేత్  
అహం బ్రహ్మేతి చాద్వైత సమాధిప్తేన జాయతే

ఆనంద మయుడై బ్రహ్మయందు లీనము కావలెను. నేనే బ్రహ్మమును  
అను అద్వైత సమాధి దానిచే గలుగును.

భక్తియోగ సమాధి

స్వకీయ హృదయే ధ్యాయే దిష్టదేవ స్వరూపకమ్  
చింతయేద్భక్తి యోగేన పరమాన్లద పూర్వకమ్

తన హృదయమందు ఇష్ట దేవతా స్వరూపమును ధ్యానింప వలెను. భక్తి  
యోగము చేత పరమానంద పూర్వకముగా చింతింప వలెను.

ఆనందాశ్రు పులకేన దశాభావః ప్రజాయతే  
సమాధిః సంభవే త్తేన సంభవేచ్ఛ మనోన్మనీ

ఆనందాశ్రువులు పులకాంకురములు కలుగుటచే దశేంద్రి యాతీత స్థితి కలు  
గును దానిచే సమాధి మనోన్మన్యవస్థయు కలుగును

రాజయోగ సమాధి.

మనోమూర్ఖాం సమాసాద్య మనఃకాంత నియోజయేత్  
పరాత్మనః తమయోగా త్సమాధిం సమవాప్నుయాత్



మనస్సు మూర్ఖావస్థను పొందగా మనస్సు ఆత్మయందుంచ వలెను. వర  
మాత్మ సంయోగమువల్ల సమాధిని పొందును.

జలే విష్ణుః స్థలే విష్ణుః విష్ణుఃవర్వత మస్త కే  
జ్వాలా మాలాకులే విష్ణుః సర్వంవిష్ణు మయం జగత్

జలమందు విష్ణువు స్థలమందు వర్వత శిఖరమందు విష్ణువే జ్వాలమాలచే  
నిండిన చోటను విష్ణువే. జగత్తంతయు విష్ణుమయమే

భూచరాః ఖేచరాశ్చామీ యావంతో జీవజంతవః  
వృక్షగుల్మలతావల్లీ తృణాద్యా వారి పర్వతాః  
సర్వం బ్రహ్మ విజానీయాత్సర్వం ఐశ్వరి చాత్మని

భూచరములు ఆకాశచారము జీవజంతువు లేవేని యున్నవో అవన్నియు  
చెట్లు పాదులు తీగెలు గడ్డి మొదలగునవి. నీరు కొండలు అన్నియు అ త  
యును బ్రహ్మగా తెలియవలయును, అన్నిటిని ఆత్మయందు చూచును.

స్వదేహే పుత్రజారాది బాంధవేషు ధనాదిషు  
సర్వేషు నిర్మమో భూత్వా సమాధిం సమవాప్నుయాత్

తన శరీరములో కొడుకులు భార్య మొదలగు బంధువులు ధనాదులు  
అన్నియు నాది అమనదిలేకుండ సమాధిని పొందవలెను.

అతితే పథితం చక్షుషమాధి ర్దుఃఖః కురః  
యం జ్ఞాత్వాన పువర్జన జాయతే భూమి మండలే

ఇట్లు చండా దుర్గుభయైన గొప్ప సమాధినికుఁ జెప్పబడినది దానిని తెలిసి  
కొన్నచో భూమండలమందు తిరిగి పుట్టుట కలుగదు.

సమాధిని గూర్చి హఠయోగ ప్రదీపిక యిట్లు చెప్పుచున్నది

రాజయోగః సమాధిశ్చ ఉన్ననీచ మనోన్ననీ  
ఆమరత్వం లయస్తత్త్వం శూన్యాశూన్యం వరం పదమ్

అమనస్కంతథాఽ ద్వైతం నిరాలంబం నిరంజనమ్  
జీవన్ముక్తిశ్చ పహజాతుర్యా చేత్యేకవాచకాః

1. రాజయోగము 2. సమాధి ి. ఉన్మనీ 4. మచోన్మనీ 5. ఆమరత్వము  
6. లయము 7. తత్త్వము 8. సూన్యాసూప్యము 9. పరమవదము 10. అమ  
స్కము 11. ఆద్వైతము 12. నిరాలంబము 13. నిరంజనము 14. జీవన్ముక్తి  
15. సహజము 16. తుర్యము అనునవి సమానార్థకములు.

సలితే సైంధవం యద్వత్సామ్యం భజతియోగతః  
తథాత్మ మససో రై క్యం సమాధిరభిధీయతే

నీతిలో శుష్ప కలిసిపోవుట వలన సామ్యము నొందునో, అట్లు ఆత్మయు  
మనస్సు రెండును ఒకటిగా అయిపోవుటే సమాధి అని చెప్పబడును.

యదా సంక్షీయతే ప్రాణో మానసంచ ప్రతీయతే  
తదా సమరసత్వంచ సమాధి రభిధీయతే

ఎప్పుడు ప్రాణము క్షయ మొందునో మనస్సు కూడయిండునో అప్పుడు పమ  
మైన స్థితిలో నుండును. దానిని సమాధి అందురు.

వివిధేరాసనైః కుంభై ర్విచిత్రైః కర్మజైరపి  
ప్రబుద్ధాయాం మహాశక్తౌ ప్రాణః శూన్యే ప్రతీయతే

వివిధాసనములచేత విచిత్ర కుంభకములచేత మనోమద్రాది కరణములచేత  
మహాశక్తి కుండలిని మేల్కొనగా ప్రాణము శూన్యమందు లీనమగును.

సుషుమ్నావాహిని ప్రాణే శూన్యే విశితి మానసమ్  
తదాసన్యాసి కర్మాణి నిర్మూలయతి యోగవిత్

ప్రాణము సుషుమ్నయందు ప్రసరింపఁగా మనస్సు శూన్యమును ప్రవేశిం  
పఁగా అప్పుడు సర్వకర్మలను యోగవేత్త నిర్మూలించును.

రసస్య మనసశ్చైవ చంచలత్వం స్వభావతః  
రసోబద్ధో మనోబద్ధం కిం న సిద్ధ్యతి

పాదరసము మనస్సును స్వభావ సిద్ధముగా చంచలములు పాదరసమును  
బద్ధము చేసినను మనస్సును బంధించినను అన్నియు సిద్ధించును.

మనస్సైర్యస్థిరో వాయుస్తతో బిందుః స్థిరో భవేత్  
బిందుస్థైర్యాత్మదా సత్త్వం పిండస్థైర్యం ప్రజాయతే

మనస్సు స్థిరముకాగా గాలియును పిదప బిందువును స్థిరమగును బిందువు  
స్థిరము కాగా సదా సత్త్వమును పిండమును స్థిరమగును.

హేతుర్ద్యయంహి చిత్తస్యవాసనా చసమీరణః  
తయోర్వి నష్ట ఏకస్మిన్ తౌ ద్వావపి వినశ్యతః

చిత్తమునకు జన్మాంతర వాసనయు గాలియు అనురెండు హేతువులు గలవు.  
వానిలో ఏయొకటి నశించినను రెండు నశించును.

మనోయత్ర విలీయేత్ పవన స్తత్ర లీయతే  
పవనో తీయతే యత్ర మనస్తత్ర విలీయతే

మనస్సు ఎక్కడ అయింతునో అక్కడ గాలియు అయింతును. గాలి  
ఎక్కడ అయింతునో అక్కడ మనస్సు అయింతును.

రసస్య మనసశ్చైవ చంచలత్వం స్వభావతః  
రసోబద్ధో మనో బద్ధం కిం న సిద్ధ్యతి భూతవే

పాదరసము మనస్సును స్వభావ సిద్ధముగా చంచలములు పాదరసమును  
కట్టినచో మనస్సును కట్టినచో భూమిలో పాదరసము మనస్సును కట్టిన  
కానికి ఏది సిద్ధింపదు

మూర్ఖితో హరతే వ్యాధీన్, మృతో జీవయతి స్యయమ్  
బద్ధః భేచరతాం ధత్తే రసో వాయుశ్చ పార్వతి

ఓ పార్వతీ! రసమును మనస్సు మూర్ఖిత మైనచో మాటిమాటికి యత్నించి  
బంధించినచో వ్యాధులను హరి చును చచ్చియు పాదరసమును నస్సును  
స్వయముగ మనలను జీవింపఁ జేయును పాదరసము మనస్సుబంధించఁబడి  
భేచరత్వము గూర్చును.

మఃస్థైర్యే స్థితో వాయుస్తతో బిందుః స్థిరో భవేత్  
బిందుస్థైర్యాత్సదాసత్త్వం పిండ స్థైర్యం ప్రజాయతే

మనస్సు స్థిరముకాఁగా వాయువు స్థిరమగును పిదప బిందువు స్థిరమగును  
బిందువు స్థిరముకాఁగా విల్లపుడు సత్త్వము (బలము) పిండరూపమగు  
దేహము స్థిరమగును.

సోయమేవాస్తు మోక్షాభ్యో మాస్తువాసి మతాంతరే  
మనః ప్రాణలయే కశ్చిదానందః ప్రవర్తతే  
ఇంద్రియాణాం మనోనాథో మనోనాథస్తు మారుతతః  
మారుతస్య అయోనాథో న అయో నాదమాశ్రితః

మనస్సు ప్రాణము అయిండుటే మోక్షము అనందము.  
ఇంద్రియములకు మనస్సు ప్రభువు మనస్సునకు గాలి ప్రభువు గాలికి  
అయము ప్రభువు ఆజయము నాదము నాశ్రయించి యుండును.

అయోలయ ఇతి ప్రాహుః కీదృశం అయలక్షణమ్  
అపూర్వాననోత్థా నాల్లయో విషయ విస్మృతిః

అయము అయము అందురుగదా? ఆఅయలక్షణ మేమనఁగా తిరుగ  
వాసనలు బయలు దేరకపోవుటకు విషయములను మళచుటయే అయము.  
ముద్రలు:-

అంతర్లక్య నిలీన చిత్త పదనో యోగీ యదా వర్తతే  
దృష్ట్యా నిశ్చలతారయా బహిరధః పశ్యన్న పశ్యన్నపి

ముద్రేయంబులు శాంభవి భవతి సాలభా వ్రసాదాద్గురోః  
శూన్యాశూన్య విలక్షణం స్ఫురతి తత్త్వం పరం శాంభవమ్

నిశ్చలమైన కనుగుడ్లుగల దృష్టిలో వెలువల క్రింద చూచుచు చూడని  
వాడునువై యోగిలోపల చూడఁదగి లోన అడఁగియున్న చిత్తము గాఢి  
గలిగి యెప్పుడు ఉండునో ఆపుడు అదిశాంభవ ముద్ర. గురుప్రసాదము  
వల్లనగును. శూన్యము అశూన్యముగా విలక్షణమై శాంభవమైన తత్త్వ  
ముగా స్ఫురించును.

శ్రీ శాంభవాశ్చ ఖేచర్యా అవస్థా ధామభేదతః  
భవేచ్ఛిత్త లయానందః శూన్యేచిత్పఖ రూపిణి

శాంభవికి ఖేచరికి స్థానభేదముఁబట్టి అవస్థకలుగును. (బాహ్యోవస్థ గలది  
శాంభవి అంతరావస్థ) భూమధ్యదృష్టిచే గల్గినగూడ చిదానంద రూపమైన  
శూన్యమందు చిత్తలయమున నానందము కలుగును ఇది రెండింటికి ఒకటి

ఉన్మనీ ముద్ర-

తారే జ్యోతిషి పరియోజ్యకించిదుస్త్వ మయేద్భువౌ  
పూర్వయోగం మనోయుంజన్ ఉన్మనీ కారకః క్షణాత్

కంటిగుడ్డు అను జ్యోతియందు కలిసి కొంచెము కనుబొమ్మలను ఎత్త వలెను  
మున్నుచెప్పిన అంతదృష్ట్యాదులతో నున్నను క్షణములో ఉన్మనీ స్థితి  
కలుగును.

కేచి దాగమ జాలేన కేచి నిగమ సంకుతైః  
కేచిత్త ర్కేణ ముహ్యంతి నై వజావంతి తారకమ్

కొందరు శాస్త్రములచే, కొందరు వేదోక్తులచేత, కొందరు తర్కముచేత,  
మోహ వదుచున్నారు కాని తారకము నెఱుంగరు

అర్థోద్భిలిత లోచనః స్థిరమనా నాసాగ్ర దత్తేక్షణః  
చంద్రార్కావపి లీనతా ముఃసయన్నిస్సందభావేనయః  
జోతీరూప మశేష బీజమఖిలందేదీవ్యమానం పరమ్  
తత్త్వం తత్పరమేతి వస్తుపరమం వాచ్యం కిమత్రాధికం

అరమోద్బులతో స్థిరమనస్సుతో ముక్కుచివర దృష్టినుంచి నిష్పంద భావము  
చేత సూర్యచంద్రులను గూడ లీనమగు జేసి మిగుల దీపించు గొప్ప  
జ్యోతిని అశేష బీజమును ఎవఁడు తత్త్వరూపమైన గొప్ప వస్తువున అవద  
మును పొందునో వాని విషయమై ఇఁక చెప్పునదేమి.

దివానపూజయేల్లింగం రాత్రౌచైవ న పూజయేత్  
సర్వదా పూజయేల్లింగం దివారాత్రి నిరోధతః

పగలుమట్టుకే పూజింపరాదు రాత్రి మాత్రమే లింగమును పూజింపరాదు.  
పగలు రాత్రి అను భేదము లేకుండ ఎల్లపుడును పూజించుము.

భేచరీముద్ర —

సవ్యదక్షిణ నాడిష్టోమధ్యే చరతి మారుతః  
తిష్ఠతేచ భేచరీముద్రాతస్మిన్ స్థానే వ సంశయః

ఎడమ ఇడ కుడి పింగళ నాడులందున్న గాలి మధ్య గోచరించును. ఆ  
చోటనే భేచరీముద్ర గలదు. సంశయము లేదు.

ఇడా పింగళయోర్మధ్యే శూన్యంచై వానిలంగ్రసేత్  
తిష్ఠతేచ భేచరీముద్రా తత్ర సత్యం పునః పునః

ఇడా పింగళ నాడుల మధ్య శూన్యస్థలమే గాలిని మ్రింగును. అక్కడనే  
భేచరీముద్ర గలదు. మాటికి మాటికి ఇది సత్యము.

సూర్యాచంద్ర మసోర్మధ్యే నిరాలంబాంతరంపునః  
సంస్థితా వ్యోమ చక్రే నూసాముద్రానామ భేచరీ

సూర్యచంద్ర నాడులమధ్య ఆధారములేని లోని ఆకాశమును బట్టుకొని  
అక్కడి ఆకాశ మండలమున ఉన్నదే భేచరి ముద్ర అనఁగా

సోమాద్యశ్రోదితాధారా సాక్షాత్సా శివవల్లభా  
పూరయే దతులాదివ్యాం సుషుమ్నాం పశ్చిమే ముఖే

సోమనాడి (ఇడా) నుండి ఎక్కడ అమృతాధార పడుచున్నదో అదే శివ  
ప్రీతికరమైనది. సాటిలేని దివ్యమైన సుషుమ్నను పడమటి ముఖముచే  
అనఁగా నాలుకచే పూరించవలెను.

పురస్తాచ్చైవ పూర్యేత నిశ్చితా భేచరీభవేత్  
అభ్యస్తా భేచరీముద్రాఘ్నానీ సంప్రజాయతే

ముందే సుషుమ్నను పూరించవలెను. అపుడది భేచరియగును. అభ్యసించఁ  
బడిన భేచరియే ఉన్నదీ ముద్ర యగుచున్నది.

భ్రువోర్మధ్యే శివస్థానం మనస్తత్ర విలీయతే  
జ్ఞాతవ్యం తత్పదం తుర్యం తత్రకాలోన విద్యతే

కన్నొమ్మల మధ్య శివుని స్థానమున్నది. అక్కడ మనస్సు లీనమగును.  
అదే తురీయ స్థానమని తెలియఁదగును. అచట నున్నపుడు కాలము  
(ఆయుః క్షీణత) ఉండదు.

అభ్యసేత్ భేచరీతావద్యావత్పాద్యోగ నిద్రితః  
సంప్రాప్త యోగనిద్రస్యకాలో నాస్తి కదాచన  
నిరాలంబం మనః కృత్వా నకించిదపి చింతయేత్  
సబాహ్యో భ్యంతరే వ్యోమ్ని ఘటవత్తిష్ఠతి ధ్రువం

మనస్సును శూన్యముగఁ జేసికొని ఏదియును జింతింపరాదు. అట్టివాఁడు  
వెలుపల లోపల ఆకాశమందు ఘటమువలె ధ్రువమునుండును. యోగనిద్ర  
గలవానికి కాలము (చావు) లేదు.

వీవమభ్యస్య సమానస్య వాయుమార్గే దివానిశమ్  
అభ్యాసాజ్జీర్ణతే నాయుర్మన స్త త్రైవలీయతే

ఇట్లు వాయుమార్గమందు పగలు రాత్రి అభ్యసించుచున్నవానికి వాయువు  
అడఁగిపోవును. అక్కడే మనస్సు లయమొందును.

అమృతైః ప్లావయేద్దేహ మాపాదతల మస్తకమ్  
సీర్ధ్యత్యేవ మహాకాయో మహాబల పరాకమః

బ్రహ్మరంధ్ర ద్వారమునుండి వెలువడు అమృతములచేత కాళ్ళు మొదలు  
శిరస్సువఱకు గల దేహమును తడువవలెను. అప్పుడు గొప్ప శరీరము కలి  
వాఁడై మహా బలపరాక్రములు గలవాఁడగును.

శక్తిమధ్యే మనః కృత్వా శక్తిం మానస మధ్యగామ్  
మనసా పహ ఆలోక్య ధారయేత్పరమం పదమ్

కుండలినీ శక్తి మధ్య మనస్సుంచి శక్తిని మనస్సునందుంచి మనస్సుతో,  
గూడఁ బరమ పదము చూచి ధరింప వలెను.

అమధ్యే కురుచాత్మన మాత్మమధ్యేచ మనః కురు  
సర్వం అమయం కృత్వాన కించిదపి చింతయేత్

ఆకాశము మధ్య అనఁగా శూన్యప్రదేశమున మనస్సుంచి ఆమనస్సును ఆతని  
యందుంచుము సర్వమును ఆకాశమయముగాఁ జేసి వీదియునుగూడ  
చింతింపరాదు. సంకల్పరహితమును జేయవలయును.

కర్పూర మనలే యద్వత్త్వేంద్రవం నలిలేయథా  
తథా సంధీయమానఁచ మనస్తత్త్వే నిలీయతే

కర్పూరమును నిప్పులోను, ఉప్పును నీళ్లలోను, వేసినచో ఎట్లగునో అట్లే  
మనస్సు ఆత్మతత్త్వమున లయించును.



జ్ఞేయం సర్వం ప్రతీతం చ జ్ఞానంచ మన ఉచ్యతే  
జ్ఞానం జ్ఞేయం సమం పప్తం నావ్యః పంథా ద్వితీయకః

తెలియఁ దగ్గది తెలిసినది జ్ఞానము (తెలివి) అంతా మనస్సనఁబడును.  
తెలియఁ దగ్గది తెలిసినది నశించి పోయినప్పుడు ఇంకొకటి రెండవమార్గమే  
ముందును ఏమియు ఉండదు

మనోదృశ్యమిదం సర్వం యత్కించి త్సచరాచరమ్  
మనసోఽహ్యమ్ననీ భావాత్ద్వైతం నైవోప లభ్యతే

ఇదంతయు చరాచరామైన దంతయు మనస్సుచే చూడఁ దగినది మనస్సు  
మనస్సునే దాటిపోయిన పిదప (సంకల్ప రహితమైన పిదప) రెండవదే కని  
పించదు.

జ్ఞేయవస్తు పరిత్యాగాత్ నిలయర యాతిమానసమ్  
మనసో విలయే జాతే కై వల్య మవశిష్యతే

తెలిసికొనఁదగిన వస్తువును విడచుటవలన మనస్సునశించిపోవును. మనస్సు  
నశించిపోగా కేవలమాత్మయే మిగులును.

ఏవం నానా విధోపాయాః సమ్యక్ స్వానుభవన్వితాః  
సమాధి మార్గాః కథితాః పూర్వా చార్యైర్మహాత్మభిః

ఈ విధముగా స్వానుభవముతో గూడిన యుపాయములో సమాధికి మార్గ  
ములు మహాత్ములైన పూర్వాచార్యులచేఁ జెప్పఁబడినవి.

నాదోపాసన:-

ముక్తాసనే స్థితోయోగీ ముద్రాంసంధాయ శాంభవీమ్  
శృణుయాద్ధక్షిణే కర్ణే నాదమంతస్థమేకధిః

యోగి తదేక చిత్తుడై ముక్తా (సిద్ధా) సన మందుండి శాంభవీముద్రను వహి

కుడి చెవిలో వాని నాదమును వినవలెను బొటన వేళ్లతో ముక్కురంధ్రము  
లను తక్కినవేళ్లతో నోరుమూయవలయును. దీనిని షణ్మూలముద్రఅందురు

ఆరంభశ్చ ఘటశ్చైవ తథా పరిచయోపి చ

నిష్పత్తిః సర్వయోగేషు స్యాదవస్థా చతుష్టయమ్

నాదములోని నాలుగు అవస్థలు ఇప్పుడు చెప్పబడు చున్నవి ఆరంభము  
సుషుమ్నా పరిచయము నిష్పత్తి అని దీని అవస్థలు అనుము. (ఇది 31వ పుట  
లో చెప్పబడినది)

బ్రహ్మ గ్రంధేర్భవేద్భేదో హ్యనందః శూన్య సంభవః

విచిత్ర క్వడకో దేహేనా హతః శ్రూయతే ధ్వనిః

బ్రహ్మగ్రంథి భేదము ప్రాణాభ్యాసముచేత అగును అప్పుడు సంకల్పశూన్యమే  
యీ అనందము కలుగును. విచిత్రమైన భూషణ శబ్దము అనాహతధ్వని  
దేహమందు కలుగును.

దివ్య దేహశ్చ తేజస్వీ దివ్యగంధ స్త్వరోగవాన్

సంపూర్ణ హృదయః శూన్య ఆరంభ యోగవాన్ భవేత్

దివ్యదేహము తేజస్సు దివ్యగంధము ఆరోగ్యము కలుగును సంపూర్ణ హృద  
యము సంకల్పశూన్యత కలుగు నప్పుడు ఆరంభయోగము కలవాడగును.  
ఇది మొదటి అవస్థ

ద్వితీయాయాం ఘటికృత్య వాయుర్భవతి మధ్యగః

దృఢాననో భవేద్ద్యోగీ జ్ఞానీ దేవ సమవ్రదా

రెండవ అవస్థయంద వాయువు ప్రాణాపానములకు వాదబిందువులను  
ఘటమువలె ఏకముచేసి వాయువు మధ్యస్థానమందుండును అప్పుడు దృఢస  
నము గలిగి దేవ సమీక్షగును.

విష్ణుగ్రంధే స్తోత్రోభేదాత్పరమానంద సూచకః  
అతిశూన్యే విమర్దశ్చ భేరీశబ్ద స్తోదాభవేత్

పిదప విష్ణుగ్రంధి భేదము అయిన తరువాత పరమానందము సూచించుచు  
అతి శూన్యమైన కంఠమందు నానావిధ ఘోషము విమర్దము భేరీ శబ్దమును  
అగును.

### పంచయావస్థ

తృతీయాయాం తు విజ్ఞేయో విహాయో మర్థలద్వని  
మహాశూన్యం తదాయాతి సర్వసిద్ధిస మాశ్రయః

మూడవ యవస్థలో భూమధ్యాకాశమందు మద్దెల చప్పుడు వినఁబడును.  
అప్పుడు సర్వసిద్ధులకు ఆశ్రమమైన మహాశూన్య స్థితిని పొందును.

చిత్తానందంతదాజిత్యా సహజానంద సంభవః  
దోషదుఃఖ జరావ్యాధి క్షుదానిద్రా వివర్జితః

అప్పుడు చిత్తానందమును జయించి సహజానందము కలుగును. వాతపితృకఫ  
దోషములు త్రివిధ దుఃఖములు ముసలితనము రోగాలు ఆకలి నిద్రలు లేని  
వాఁడగును.

రుద్రగ్రంధిం యదాభిత్త్వా శర్వపీఠగతోఽనిలః  
నిష్పత్తౌ వై ఐవః శబ్దః కణద్వీచా క్వణోభవేత్

పిదప రుద్ర గ్రంధిని భిన్నముచేసి ఈశ్వర పీఠమును గాలి పొందునో  
అప్పుడు నిష్పత్తి యవస్థలో వేణుశబ్దము కృణ కృణ టింగు టింగులను  
వీణ శబ్దమును కలుగును.

అస్తువామాస్తు వాముక్తి రత్యైవా ఖండితం సుఖమ్  
లయోద్భవమిదం సౌఖ్యం రాజయోగాదవాప్యతే

ముక్తిరానీ రాకపోనీ ఇందే అఖండమైన యానందమున్నది. అయము  
వల్ల గల్గిన సుఖము రాజయోగమువల్ల వచ్చును.

ఉన్మన్యవాప్తయే శీఘ్రం భూధ్యానం మమ పమ్మతమ్  
రాజయోగపదం ప్రాప్తం సుఖోపాయోఽల్పచేతసామ్

ఉన్మనిఅవస్థ పొందుటకు శీఘ్రముగ భూమధ్యను ధ్యానించుట నామతము  
అల్పులకు రాజయోగము దీనిచే పొందఁబడును. ఇది వీరికి సుఖమైన  
యుపాయము.

సద్యః ప్రత్యయ సంధాయ జాయతే నాదజోలయః  
నాదమువల్ల గలుగు మనోలయము (అమనస్కము) జ్ఞానము వెంటనే కలి  
గించును.

భాద్యతే నచ కాలేన బాద్యతే నచకర్మణా  
సాద్యతే న స కేనాపి యోగీ యుక్తః సమాధిణా

సమాధిలోనున్నవానిని యోగులకాలాదులు కబళింపఁజాలవుకర్మబాధింపలేదు.

న గంధం నరసం రూపం నచస్పర్శం ననిష్స్వనమ్  
నాత్మానం న పతం వేత్తి యోగీయుక్తః సమాధినా

సమాధిలో గూడిన యోగి గంధమునుగాని రసమునుగాని, స్పర్శనుగాని  
ధ్వనిగాని ఎఱుగడు. చివరకు తన్నుఁగాని ఇతరునిగాని తెలిసికొనడు.

చిత్తం నసుప్తం నో జాగ్రత్ స్మృతి విస్మృతి వివర్జితమ్  
న చాస్తమే నో దేతి, యస్యాసౌ ముక్త ఏవవః

ఎవని చిత్తము నిద్రింపదో అట్లని మేల్కొని యుండదో స్మృతిగాని  
విస్మృతిగాని పొందదో అతని ఆ చిత్తము అస్తమించదు ఉదయింపదు  
అతడు ముక్తుడే.

స్వస్థో జాగ్రదవస్థాయాం సుప్తవద్యోఽవతిష్ఠతే  
నిశ్వాసోచ్ఛ్వాస హీనశ్చ నిశ్చితం ముక్త ఏవసః

స్వస్థతపాంది జాగ్రదవస్థయందు నిద్రించినవానివలె నుండి శ్వాస నిశ్వాసలు లేక (ఊర్చు నిట్టూర్పులు) గాని లేక యుండువాడు ముక్తుడే. ఇది నిశ్చయము.

ఆక్కడ స్కంద పురాణమందుఁ జెప్పఁబడిన ప్రాణాయామాది విషయములు చెప్పఁబడుచున్నవి.

ప్రాణాయామ ద్విషట్కేన ప్రత్యాహార ఉదాహృతః  
ప్రత్యాహార ద్విషట్కేన ధారణా పరికిర్తితా  
భవేదీశ్వర సంగత్యై ధ్యానం ద్వాదశ లక్షణమ్  
ధ్యానద్వాదశ కేనై వ సమాధి రభిధీయతే  
యత్సమాధౌ పరంజ్యోతి రసంతం స్వప్రకాశకమ్  
తస్మిన్దృష్టే క్రియాకాండం యాతాయాతం నివర్తతే |

మూడు మారులు చిటిక వేయుటకుఁ బట్టుకాలము లేక మూడుసార్లుమోకాలు చుట్టి వచ్చుటకుఁ బట్టుకాలము మాత్రం. నిద్రించువాని శ్వాస బైటికి పోయి మరలి వచ్చునో అంతటికాలము ప్రాణాయామ కాలము. దీనినిబట్టి 12 1/2 శ్వాసలకాలము ప్రాణాయామ కాలము, ఆ ప్రాణాయామ కాలమునకు 12 రెట్లకాలము ప్రత్యాహారము. ప్రత్యాహారము మనస్సును గాని యింద్రియములను వానివాని విషయములనుండి మరలించి యుంచుట అనఁగా 150 శ్వాసల కాలమును ఒకవిషయము నుండి చిత్తాదులను మరలించి యుండుట వ్రత్యాహారమని చెప్పఁబడినది. దానికి 12 రెట్లు కాలము ఒక విషయముపై నిలిపినచో అదిధారణ అగును. ఈశ్వరసంగముకై ఆ ధారణను 12 రెట్లుఉంచినచో అది సమాధి కాలమగును. ఇట్టి సమాధిలో ఉండగా కర్మాకర్మలు నివర్తించును పరంజ్యోతిలో నరుండు నిలిచిఉండునని భావము

రాజయోగ మజానంతః కేవలం హఠకర్మణః  
ఏతా నభ్యాసినో మన్యే ప్రయాస ఫలవర్జితాన్

కేవల హఠయోగము నభ్యసించువారు రాజయోగమును తెలియనివారే. వీరు తమప్రయాసకు తగిన ఫలము లేనివారై కేవల సాధకులమనిమాత్ర మనుకొందురు.

దార్ధ్యము కొరకు నాదాదులు విభూతి ప్రకరణము మరల చెప్పబడినవి.

ఇంక విభూతి యోగము

ఇప్పుడు శాండిల్యోపనిషత్తులో చెప్పబడిన విభూతులు చెప్పబడు చున్నవి.

తార సంయమాత్ సకల విషయ జ్ఞానః భవతి.

నాడి శుద్ధియైన పిదప ప్రాణాయామాదులను సాధన చేయవలెను. పిదపతామ తలచుకొన్న వానిని ధారణచేసి మనస్సును చలింపకుండజేసి ఒకేవిషయ మును ధ్యానింప వలెను అట్లుచేసి ధ్యేయముతో నైక్యము పొందినచో సమాధి కలుగును. సమాధి సిద్ధించిన పిదప ఈ ధారణధ్యానము సమాధుల గలిగిన ఒకసంస్కారము గలుగును. దానిని సంయమముమరు. తత్త్వము మేకత్ర సంయమః అని పతంజలి యనెను. అట్టి పంయమును నక్షత్రము లందుంచి నందువలన సకల విషయ జ్ఞానము కలుగును. ఇట్లే క్రిందివి గ్రహింప వలయును.

నాసాగ్రే చిత్త సంయమా దింద్ర శోకజ్ఞానం.

ముక్కు చివర చిత్త సంయమము చేయుటవల్ల ఇంద్రలోక జ్ఞానమగును.

తదధశ్చిత్త సంయమా దగ్ని లోకజ్ఞానం

ముక్కుకింద చిత్త సంయమమువల్ల అగ్నిలోక జ్ఞానము కలుగును.

చక్షుషి చిత్త సంయమాత్సర్వ లోకజ్ఞానం

కంటి నుండి చిత్త సంయమమువల్ల సర్వలోక జ్ఞానము కలుగును.

శ్రోత్రే చిత్త స్య సంయమాత్ యమలోక జ్ఞానం

చెవియందు చిత్తము యొక్క సంయమము వలన యమలోక జ్ఞానము కలుగును.

తత్పార్శ్వే సంయమాత్ నిఋతి లోకజ్ఞానం

చెవిదగ్గర సంయమము వలన నిఋతిలోక జ్ఞానము కలుగును.

పృష్ఠ భాగాత్ సంయమాత్ వరుణలోకజ్ఞానం

పృష్ఠభాగమునందు సంయమము వలన వరుణలోక జ్ఞానము కలుగును.

వామ కర్ణే సంయమాత్ వాయులోకజ్ఞానం

ఎడమ చెవియందు సంయమము వలన వాయులోక జ్ఞానము కలుగును.

కంఠే సంయమాత్ సోమలోక జ్ఞానం

కంఠమునందు చిత్తమును సంయమముచేయుట వలన చంద్రలోక జ్ఞానము కలుగును.

వామ చక్షుసే సంయమాత్ శివలోకజ్ఞానం

ఎడమకంటియందు చిత్త సంయమము వలన శివలోక జ్ఞానము కలుగును.

మూర్ధ్ని సంయమాత్ బ్రహ్మలోకజ్ఞానం

తలయందు సంయమము చేయుట వలన బ్రహ్మలోక జ్ఞానము కలుగును.

పాదాదో భాగే సంయమాత్ అతలలోకజ్ఞానం

కాలిక్రింది భాగమునందు సంయమము వలన అతలలోక జ్ఞానము కలుగును

పాదౌ సంయమాత్ వితలలోక జ్ఞానం

పాదముందు సంయమము వలన వితలలోక జ్ఞానము కలుగును.

పాదసంధౌ సంయమాత్ నితలలోక జ్ఞానం

పాదములమధ్య సంయమము వలన నితలలోక జ్ఞానము కలుగును.

జంఘే సంయమాత్ సుతలలోక జ్ఞానం

పిక్కలయందు సంయమము వలన సుతలలోక జ్ఞానము కలుగును.

జానౌ సంయమాత్ మహాతలలోక జ్ఞానం

మోకలియందు సంయమమువలన మహాతలలోక విషయము తెలియును

ఊరౌ చిత్త సంయమాత్ రసాతల లోకజ్ఞానం

తొడలయందు చిత్త సంయమమువలన రసాతల లోకవిషయము తెలియును.

కటౌ చిత్త సంయమాత్ తలాతల లోకజ్ఞానం

కటియందు చిత్త సంయమము వలన తలాతలలోకజ్ఞానము కలుగును.

నాభౌ చిత్త సంయమాత్ భూలోక జ్ఞానం

నాభియందు చిత్తము సంయమము చేయుట వలన భూలోక జ్ఞానము కలుగును.

కుక్షౌ చిత్త సంయమాత్ భువర్లోక జ్ఞానం

కుక్షియందు సంయమము చేయుట వలన భువర్లోక జ్ఞానము కలుగును.

హృది చిత్తస్య సంయమాత్ స్వర్లోక జ్ఞానం

హృదయము నందు చిత్తమును సంయమము చేయుట వలన స్వర్లోక జ్ఞానము కలుగును.

హృదయ ఉర్ధ్వభాగే చిత్త సంయమాత్ మహర్లోక జ్ఞానం

హృదయము పైని సంయమము చేయుట వలన మహర్లోక జ్ఞానము కలుగును.

కంఠే చిత్తస్య సంయమాత్ జనోలోక జ్ఞానం

కంఠమునందు చిత్తమును సంయమము చేయుట వలన జనోలోక జ్ఞానము కలుగును.

భ్రూమధ్యే చిత్త సంయమాత్ తపోలోక జ్ఞానం

కను బొమ్మలమధ్య చిత్తమును సంయమమును చేయుట వలన తపో లోక జ్ఞానము కలుగును.

మూర్ధ్ని చిత్త సంయమాత్ సత్యలోకజ్ఞానం

శిరసునందు చిత్తమును సంయమము చేయుట వలన సత్యలోక జ్ఞానము కలుగును.



ధర్మాధర్మ సంయమాత్ అతీత ఆనాగత జ్ఞానం

ధర్మా ధర్మములయందు సంయమము వలన భూత భవిష్యత్తుల జ్ఞానము కలుగును.

తత్తజ్ఞంతు ధ్వనౌ చిత్త సంయమాత్ సర్వజంతు రుతజ్ఞానం

అయా జంతువుల ధ్వనులందు చిత్తమును సంయమము చేయుట వలన సర్వజంతువుల రుత జ్ఞానము కలుగును.

సంచిత కర్మణి చిత్త సంయమాత్ పూర్వజాతి జ్ఞానం

సంచిత కర్మయందు చిత్త సంయమము వలన పూర్వజన్మ జ్ఞానము కలుగును

వరచిత్తే చిత్త సంయమాత్ వరచిత్తజ్ఞానం

ఇతరుల చిత్తమందు చిత్తసంయమము వలన వరుల చిత్త జ్ఞానము కలుగును.

కాయ రూపే చిత్త సంయమాత్ ఆన్యో దృశరూప జ్ఞానం.

కాయరూపమందు చిత్త సంయమమువల్ల విలక్షణ రూప జ్ఞానము కలుగును

బలే చిత్త సంయమాత్ హనుమదాది బలం

బలమందు చిత్త సంయమమువల్ల హనుమదాదుల బలము కలుగును.

సూర్యే చిత్త సంయమాత్ భువనజ్ఞానం

సూర్యునియందు చిత్త సంయమమువల్ల భువన జ్ఞానము కలుగును.

చంద్రే చిత్త సంయమాత్ తారావ్యూహజ్ఞానం

చంద్రునియందు చిత్త సంయమమువల్ల తారావ్యూహముల జ్ఞానము కలుగుచున్నది.

ధ్రువే శిర్షి దర్శనం

ధ్రువుని యందు చిత్త సంయమము వల్ల ధ్రువగతి దర్శనము కలుగును.

స్వార్థే సంయమాత్ పురుషజ్ఞానం

స్వార్థమున సంయమమువల్ల పురుష జ్ఞానము కలుగును

నాభిచక్రే కాయ వ్యూహ జ్ఞానం

నాభిచక్రమున చిత్త సంయమము వల్ల కాయవ్యూహ జ్ఞానము కలుగును.

కంఠ కూపే క్షుత్తిపాపా నివృత్తిః

కంఠమూలమున చిత్త సంయమము వలన ఆకలిదప్పికలు నివర్తించును.

కూర్మ నాడ్యాం స్థైర్యం

కూర్మనాడియందు సంయమము వల్ల స్థైరత్వం కలుగును.

తారే సిద్ధ దర్శనం

తారయందు సంయమము వల్ల సిద్ధుల దర్శనము కలుగును.

కాయా కాశ సంయమాత్ ఆకాశగమనం

శరీరాకాశమందు సంయమము వలన ఆకాశ గమనము గలుగును.

తత్తత్త్వానే సంయమాత్

ఆయాస్థానముల సంయమము వల్ల ఆయాసిద్ధులు కలుగును.

నేను వ్రాసిన పతింజలి యోగదర్శనములో విభూతి పాదములో ఇంకను విభూతులు చెప్పబడినవి. అవి దానియండి గ్రహింప వలెను.

ఈ విభూతులయందు ఎక్కువదృష్టి యుంచక శ్రీమన్నారాయణుని పరమాత్మను భజించి మోక్షమును పొందుట అన్నిటికంటె ముఖ్యము.

ఇది

శ్రీ వెంకమ్మ నారాయణశాస్త్రిల తనయుడగు

చర్ల గణపతిశాస్త్రిచే రచింపబడిన

విభూతియోగము

యోగసర్వస్వము

సమాప్తము

— (౦) —